Олег Толстенко

Что можно приготовить из бананов




SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Бананы – экзотическое лакомство, пользующееся в последнее время огромной любовью большинства населения. Многие отдают предпочтение этим сладким и вкусным плодам. И неспроста, ведь бананы не только вкусны, но и полезны для человеческого организма.

Эта книга содержит большое количество рецептов самых разнообразных блюд, которые можно приготовить из бананов. Воспользовавшись ими, вы сделаете свое обыденное меню не только вкусным, но и полезным.

- Олег Толстенко
  - Введение

Олег Толстенко
Что можно приготовить из бананов

Введение



Бананы… Еще совсем недавно они были для нас экзотикой. Люди выстаивали очереди за этим редким в то время фруктом, поражавшим нас своим необычным и очень приятным вкусом. У кого-то бананы вызывали приступы эйфории (и на самом деле ученые выявили в них эфирные вещества, способствующие улучшению настроения). Кто-то сравнивал их вкус с мыльными пузырями (и правда, иногда перезрелые бананы обладают особой вязкостью и приторным ароматом, напоминающим душистое мыло). Некоторым из нас настолько полюбился необычный банановый вкус, что даже зимой мы не хотим лишаться своего любимого лакомства, благо, сейчас их можно купить круглый год, даже в сушеном виде.

Бананы всегда были символом экзотики в нашей стране, но уже сегодня в России они используются наряду с такими исконно русскими продуктами, как морковь, репа, огурцы… Сегодня можно не опасаться дефицита и смело использовать бананы в самых необычных кулинарных рецептах.

Медицинские исследования показали, что бананы являются одним из самых полезнейших продуктов. Вещества, содержащиеся в них, способствуют выработке так называемого гормона сна – серотонина. Кроме того, в бананах огромное количество витаминов, эти фрукты очень сытные благодаря своей высокой калорийности. Поэтому блюда из бананов способны утолить голод даже самого прожорливого человека. А что говорить об их экзотичном вкусе!

Таким образом, бананы являются неиссякаемым источником здоровья и энергии. Бананы способствуют улучшению настроения, спокойному сну и нормализации пищеварения.

Существует множество кулинарных книг, раскрывающих таинства вкуса и запаха, секреты приготовления самых немыслимых и разнообразных блюд. В наш век практически нет ничего невозможного. Доступными стали дары моря и океана, экзотические растения Востока. А благодаря книгам вы узнаете

множество рецептов, как приготовить из этих ранее неизвестных у нас продуктов вкуснейшие блюда.

Например, эта книга раскроет перед вами тайну экзотических бананов. Здесь вы найдете множество рецептов кушаний, которые могут стать вашим отличительным знаком на празднике или фирменным блюдом ресторана. Скажите «нет» скучной и серой повседневности, разнообразьте свою жизнь и жизнь ваших близких с помощью экзотических блюд из бананов!

Закуски

Салат с крыжовником и бананами

Требуется:

400 г бананов 250 г крыжовника 100 г орехов 80 г оливкового масла 5 г сахара 3 листика мяты 4 листика базилика корица



Способ приготовления

Бананы нарежьте кружочками или кубиками, у крыжовника удалите хвостики. Аккуратно все перемешайте, добавьте молотые орехи, сахар и снова перемешайте. Заправьте салат оливковым маслом, выложите в салатницу и украсьте листиками ароматной зелени.

Рулет из рыбного филе с банановой начинкой

Требуется:

500 г филе морской рыбы 3 яйца 70 г молотых сухарей 120 г оливкового или растительного масла 40 г маргарина 300 г бананов 100 г грецких орехов пучок базилика пучок мяты или мелиссы соль перец



Способ приготовления

Рыбное филе разделайте на порционные кусочки размером с ладонь, слегка отбейте, посолите и поперчите. Яйца взбейте в чашке и обмажьте ими кусочки с обеих сторон. Сверху на каждый кусок филе выложите кружочки бананов или начинку из них, натертых на крупной терке. Посыпьте начинку молотыми грецкими орехами, заверните филе рулетиками, запанируйте в сухарях и наколите на шпажки, чтобы они не развернулись. Рулетики выложите на сковороду с подогретым растительным маслом, сбрызните их растопленным сливочным маргарином и запекайте в духовом шкафу 30 мин.

Готовые рулетики выложите на блюдо и украсьте листиками ароматной зелени.

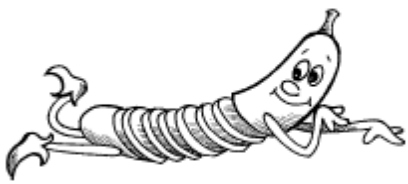
Салат с бананами, говяжьим языком, овощами и яблоками

Требуется:

120 г говяжьего языка 80 г картофеля 40 г моркови 80 г яблок 180 г бананов 1 яйцо 40 г каперсов 30 г анчоусов 40 г свеклы перец зелень

Для заправки:

250 г растительного масла 200 г 3%-ного уксуса 20 г сахара 1 г черного перца 10 г соли



Способ приготовления

Картофель и морковь отварите и нарежьте ломтиками. Яблоки очистите от кожуры и нарежьте кубиками. Бананы нарежьте тонкими кружочками. Картофель, морковь, каперсы, бананы, нарезанный кубиками говяжий язык перемешайте, добавьте соль и перец по вкусу. Для заправки смешайте указанные ингредиенты.

Салат заправьте, перемешайте, положите в салатницу горкой, сверху сделайте решетку из филе анчоусов, посыпьте мелко нарезанной зеленью, вокруг уложите ломтики свеклы и вареного яйца.

«Ромен» с апельсинами

Требуется:

240 г салата ромен или эндивий 150 г бананов 150 г апельсинов

Для заправки:

250 г растительного масла 200 г 3%-ного уксуса 20 г сахара 1 г молотого перца 10 г соли



Способ приготовления

Салат ромен или эндивий нарежьте небольшими кусочками. С апельсинов снимите цедру, очистите от белой кожицы и нарежьте тонкими ломтиками. Бананы также нарежьте тонкими ломтиками. Для заправки смешайте все ингредиенты.

Смешайте овощи и фрукты, полейте салатной заправкой, положите в салатник горкой и посыпьте мелко нарезанной апельсиновой цедрой.

Салат можете подать к жареному мясу, птице, рыбе или как холодную закуску.

Салат «Мимоза»

Требуется:

200 г рыбного филе 120 г майонеза 60 г лука 50 г сливочного масла 80 г сыра 5 вареных яиц 200 г бананов соль по вкусу



Способ приготовления

Бананы спассеруйте с мелко нарезанным луком на растительном масле до золотистого цвета. Натрите на крупной терке яичные белки, немного подсолите. Затем натрите на мелкой терке сыр, яичные желтки и замороженное сливочное масло. Рыбное филе разомните до мягкости.

В большую вазу уложите все приготовленные ингредиенты в следующей последовательности: слой из натертых белков, мелко натертый сыр, спассерованные бананы с луком, 5 ст. л. майонеза, половину рыбного филе, размягченное сливочное масло, мелко нарезанный лук, оставшуюся часть рыбного филе, 5 ст. л. майонеза, натертые желтки. Сверху салат можете полить небольшим количеством майонеза.

Непосредственно перед подачей к столу охладите.

Фруктовый шашлык

Требуется:

300 г бананов 80 г яблок 100 г груш 60 г киви 60 г манго 250 г сливок 100 г апельсинов



Способ приготовления

Бананы порежьте на кружочки. Аналогичным образом нарежьте яблоки, киви, апельсин, манго, грушу. На шампуры осторожно насадите кусочки фруктов и разложите на блюде. В миксере взбейте сливки в крепкую пену, выложите ее по краю блюда с фруктовыми шашлыками.

Тарталетки с бананами

Требуется:

400 г бананов 100 г сыра 250 г муки 100 г сливочного масла 4 яйца 50 г сливок соль по вкусу



Способ приготовления

Разотрите желтки двух яиц с сыром, добавьте взбитые белки. Бананы порежьте мелкими кубиками. Смешайте их с яично-сырной массой.

Для тарталеток в муку вбейте яйца, добавьте растопленное сливочное масло, посолите и замесите густое тесто. Раскатайте тесто в тонкий пласт, выложите в гофрированные смазанные маслом формочки, заполните массой из бананов и поставьте в духовку для запекания при средней температуре. Тесто должно приобрести золотистый цвет.

«Экзотика»

Требуется:

300 г бананов 100 г киви 150 г апельсинов 120 г яблок 500 г сливок 250 г сахара 50 г тертого шоколада 50 г орехов



Способ приготовления

Бананы и киви нарежьте небольшими ломтиками. Апельсиновые дольки осторожно освободите от пленок и разделите на небольшие ломтики. Яблоко нарежьте небольшими кусочками. Густые сливки взбейте с сахаром до получения воздушной массы и на несколько минут поставьте в прохладное место.

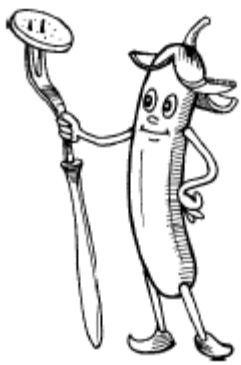
Все подготовленные фрукты смешайте. Сверху выложите взбитые с сахаром сливки, посыпьте тертым шоколадом и размельченными орехами. К столу подавайте сразу же после приготовления.

«Изобилие»

Требуется:

500—600 г бананов 250 г малины

100 г черной смородины 50 г клюквы 500 г сметаны 1 банка сгущенного молока 50 г орехов 5 г кокосовой стружки



Способ приготовления

Бананы нарежьте небольшими ломтиками. Сметану взбейте венчиком, постепенно добавляя сгущенное молоко. Готовый крем поместите на несколько минут в холодильник. Часть бананов выложите на дно глубокой салатницы, вторым слоем положите тонкий слой крема, затем выложите малину, также закройте кремом, пятым слоем положите черную смородину, смешанную с клюквой, и еще раз – слой крема. Предпоследним слоем поместите бананы и залейте их оставшимся кремом. Украсьте размельченными орехами и кокосовой стружкой.

К столу подавайте в охлажденном виде.

Салат из бананов, яблок, мандаринов и чернослива

Требуется:

100 г яблок 60 г мандаринов 200 г бананов 20 г сельдерея салатного 60 г чернослива 40 г сметаны 50 г майонеза 10 г сахарной пудры соль по вкусу



Способ приготовления

Яблоки очистите от кожицы и нарежьте крупной соломкой. Бананы нарежьте тонкими кружочками. Мандарины разделите на дольки, большие дольки разрежьте пополам. Сушеный чернослив залейте водой, доведите до кипения, затем охладите в отваре и нарежьте дольками. Подготовленные таким образом фрукты перемешайте, заправьте сметаной и майонезом. Добавьте соль и сахарную пудру по вкусу. Выложите горкой в салатницу, украсьте салат веточкой сельдерея, дольками мандаринов и кусочками чернослива.

Салат дынно-банановый

Требуется:

400 г дыни сок лимона 200 г бананов сахарная пудра корица зелень мяты



Способ приготовления

Очистите дыню и нарежьте небольшими кубиками. Бананы нарежьте ровными кольцами. Приготовленные фрукты положите в глубокую салатницу, хорошо перемешайте и сбрызните лимонным соком.

Мелко нарежьте промытые свежие листья мяты и посыпьте ими салат. Добавьте небольшое количество молотой корицы и украсьте сахарной пудрой. Можете украсить и натертыми на мелкой терке орехами.

Перед подачей к столу салат охладите в холодильнике в течение часа.

Салат из птицы с бананами

Требуется:

100 г бананов 60 г мяса птицы 100 г ветчины 100 г зеленого салата 75 г спаржи 80 г лимонного сока 50 г помидоров 70 г майонеза 40 г яичного ликера соль, перец по вкусу



Способ приготовления

Отварите дичь со специями, разделайте ее, отделив мясо от костей, и нарежьте небольшими кусочками. Банан нарежьте кубиками. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками. Спаржу нарежьте кусочками. Приготовленные продукты смешайте и полейте лимонным соком.

В майонез добавьте соль, перец, яичный ликер и тщательно перемешайте. Приготовленным соусом залейте салат и поставьте в холодное место на 1–2 ч. Украсьте измельченным зеленым салатом и кружочками помидоров.

Салат фруктовый со сгущенным молоком

Требуется:

60 г консервированных ананасов 200 г бананов 120 г яблок 350–450 г винограда 120 г майонеза 150 г сгущенного молока листья зеленого салата



Способ приготовления

Яблоки, бананы и ананасы нарежьте кубиками. Добавьте ягоды винограда. Тщательно и аккуратно, так, чтобы не помять фрукты, перемешайте. Смешайте майонез со сгущенным молоком и добавьте к фруктам, перемешайте. Готовое блюдо украсьте листьями зеленого салата.

Салат из бананов и сыра

Требуется:

200 г бананов 200 г сыра 120 г майонеза 70 г репчатого лука 3 яйца соль по вкусу зелень



Способ приготовления

Сыр натрите на терке. Яйца отварите, остудите, мелко нарежьте и смешайте с тертым сыром. Лук нарежьте колечками и разложите на дне салатницы. Бананы натрите на крупной терке и выложите на лук.

Полученную массу из яиц и сыра выложите на бананы. Салат посолите и залейте майонезом, украсьте зеленью.

Салат из бананов с мандаринами

Требуется:

200 г бананов 60 г мандаринов 60 г чернослива 50 г сметаны 50 г майонеза 5 г сахарной пудры листики сельдерея соль по вкусу



Способ приготовления

Очищенные бананы нарежьте крупной соломкой. Мандарины разделите на дольки, смешайте с бананами. Майонез смешайте со сметаной и заправьте салат, добавьте сахарную пудру. Чернослив предварительно залейте водой, доведите до кипения, затем охладите, удалите косточки и нарежьте маленькими кусочками. Готовый салат украсьте листиками сельдерея, мандаринами и черносливом.

Салат бананово-ежевичный

Требуется:

400—500 г ежевики 100 г грецких орехов 300 г бананов

Для соуса:

2 яичных желтка 170 г сахара 60 г малины лимонная цедра



Способ приготовления

Ягоды ежевики выложите в салатницу. Очищенные грецкие орехи потолките и посыпьте ими ягоды ежевики. Бананы нарежьте кубиками и выложите на ягоды, перемешайте. Взбейте яичные желтки с сахаром. Цедру лимона натрите на терке и добавьте в яичную массу. Полученным соусом полейте салат. Украсьте ягодами малины.

Салат африканский из бананов и изюма

Требуется:

200 г бананов 20 г изюма 40 г кокосового ореха 50 г ветчины 80 г сливок цедра лимона 2–3 листа салата



Способ приготовления

Изюм замочите в воде. Бананы нарежьте ломтиками толщиной 0,5 см и смешайте с кокосовыми орехами, натертыми на крупной терке, мелко нарубленной ветчиной и изюмом. Затем добавьте сливки, сок и тертую цедру половины лимона. Все осторожно перемешайте. Дайте постоять 30 мин и подайте к столу, украсив листьями салата и поджаренными ломтиками хлеба.

Салат из бананов и моркови со сметаной

Требуется:

500 г бананов 500 г моркови цедра 2 лимонов и апельсина 250 г сметаны 150 г сгущенного молока ванильный сахар



Способ приготовления

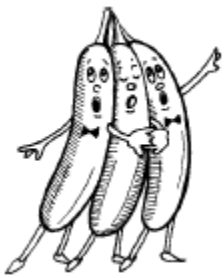
Бананы средних размеров разрежьте по длине на четыре пластины одинаковой толщины, порубите эти пластины на кубики, но не мельчите. Очищенную морковь натрите на крупной терке, смешайте с бананами и выложите в 4 формочки. Сметану со сгущенным молоком взбейте миксером или венчиком до образования однородной массы, постепенно добавляя ванильный сахар. Далее всыпьте тертую цедру и продолжайте взбивать 1–2 мин. Взбитую массу выложите в формочки и уберите в холодильник на 3–4 ч.

Салат лучше подавайте к кофе или к коктейлю.

Салат из бананов, тыквы, яблок и изюма

Требуется:

250 г бананов 250 г яблок 250 г тыквы 250 г изюма 100 г йогурта или сметаны 30 г растительного масла корица и ваниль сахар



Способ приготовления

Изюм замочите на 1–1,5 ч в горячей кипяченой воде. Очищенные бананы и яблоки нарежьте тоненькой соломкой и смешайте. Тыкву порубите кубиками и спассеруйте на растительном масле. После этого смешайте с тыквой размякший изюм, добавьте ваниль и корицу на кончике ножа. Все тщательно перемешайте. Салат выложите слоями на тарелку. Первый и третий слои – банановояблочная масса, второй и четвертый – тыквенная смесь. Каждый слой по вкусу посыпьте сахарным песком. После этого верхний слой обильно смажьте йогуртом или нежирной сметаной. Подайте в охлажденном виде.

Салат банановый на гренках

Требуется:

400 г бананов 250 г тыквы 100 г чернослива 100 г кураги 10 ломтиков батона 2 яйца 250 мл молока 130 г растительного масла сахар, соль по вкусу



Способ приготовления

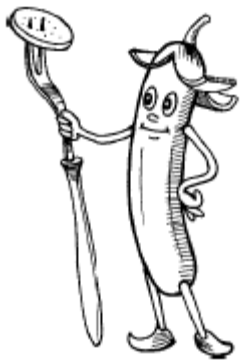
Для фруктовой начинки очищенные бананы натрите на крупной терке, посыпьте сахаром и оставьте в теплом месте на 30–40 мин. Очищенную тыкву натрите на мелкой терке и спассеруйте на растительном масле. Курагу и чернослив отварите в небольшом количестве воды, отожмите от воды и мелко нарежьте. Бананы, тыкву, курагу и чернослив тщательно перемешайте и добавьте сахар.

Для гренок смешайте молоко, сахар, соль, вбейте яйца. В эту же смесь добавьте выделившийся из бананов сок и тщательно взбейте венчиком. Ломтики батона поочередно вымачивайте в смеси и поджаривайте на хорошо разогретой сковороде в большом количестве растительного масла. После этого, не дав гренкам остыть, выложите на них фруктовую начинку.

Салат из бананов с вином

Требуется:

1 кг бананов 100 г сахарной пудры 120 г белого сухого вина сок лимона 60 г персиков



Способ приготовления

Банан нарежьте кубиками, пересыпьте сахарной пудрой и сложите в салатницу. Смешайте сок лимона с вином, подогрейте до 30 град. на водяной бане. Полученной смесью полейте салат. Охладите и украсьте дольками персика.

Салат банановый с орехом и земляникой, заправленный медом

Требуется:

500 г бананов 200 г земляники 150 г грецких орехов 150 г меда



Способ приготовления

Вымойте землянику в дуршлаге и на время оставьте, чтобы полностью стекла вода. Очищенные бананы нарежьте мелкими кубиками. Измельчите орехи, прокатав их скалкой. Вместо грецких орехов можете использовать жареный арахис.

Все компоненты салата должны быть приблизительно одинакового размера. Непосредственно перед подачей к столу смешайте бананы, землянику и орехи, заправьте медом.

«Эдем»

Требуется:

250—300 г бананов 1/2 лимона 75 г клубники 60 г киви 100–120 г манго 80 г яблок 30 г коньяка 50 г йогурта



Способ приготовления

Бананы нарежьте кусочками. Половину клубники разомните вилкой. Манго и киви очистите и нарежьте мелкими кубиками или натрите на крупной терке. Яблоко нарежьте тонкими пластинками.

Все смешайте, выложите в вазочку и залейте йогуртом или сливками, смешанными с коньяком.

«Ягоды»

Требуется:

175 г риса 500 г бананов 200 г лесной рябины 50 г клюквы 370 г кефира сахар



Способ приготовления

Замочите рис в подсоленной воде на 2–3 ч. Свежую (желательно лесную) рябину положите на 2–4 ч в морозильник. Клюкву промойте и подсушите. Очищенные бананы нарежьте мелкими кубиками, по размеру чуть крупнее рисинок. Слив соленую воду, залейте рис сладкой водой, чуть прикрывая его. Закройте плотной крышкой и варите рис на медленном огне до полной готовности. Откиньте его на дуршлаг и дайте воде стечь.

Выньте рябину из морозильника и засыпьте сахаром. Когда рябина даст сок, перетрите ее через мелкую терку. Вместо свежей рябины можете использовать рябиновое варенье. Готовый рис залейте кефиром, добавьте по вкусу сахар и взбейте миксером. Выложите фруктовый салат в формочки, чередуя начинку: кислое – сладкое – кислое. Первый слой – клюква, второй – бананы, третий – рябина. Поверх третьего слоя налейте кефир с рисом, в центр формочки положите ягоду клюквы или рябины. Формочки с салатом поставьте в холодильник на 2–3 ч.

«Цитрус»

200 г бананов 200 г кураги 200 г моркови 100 г апельсинов 100 г грецких орехов 200 г сметаны 50 г растительного масла сахар



Способ приготовления

Очищенные бананы и морковь нарежьте кубиками и залейте крутым кипятком. Добавьте растительное масло и сахар по вкусу. Накройте чистой марлей, плотно закройте крышкой и варите на медленном огне до готовности, пока не выкипит вся вода. Курагу промойте, отварите в небольшом количестве воды до полного размягчения. Отожмите воду из кураги и нарежьте ее мелкими кубиками. Апельсин обдайте кипятком и вместе с кожурой нарежьте кубиками. Смешайте вареные морковь, курагу и бананы с апельсином.

Грецкие орехи измельчите и смешайте со сметаной, сюда же добавьте сахарный песок по вкусу. Вместо грецких орехов можете использовать жареный арахис. Сметану с орехами взбейте миксером до полного растворения сахара. Залейте приготовленную начинку орехово-сметанным соусом и уберите в холодильник на 3–4 ч.

Салат банановый с перепелиными яйцами

Требуется:

200 г бананов 16 перепелиных яиц 200 г витлуфа 100 г зеленого лука 100 г укропа 120 г сметаны соль по вкусу



Способ приготовления

Очищенные бананы выложите целиком в глубокую миску и обдайте крутым кипятком. Когда припустите бананы, слейте воду и нарежьте их крупными кубиками. Выложите банановую массу на дно глубокой тарелки. Витлуф и зеленый лук мелко нарежьте, немного посолите и смешайте вместе. Эту массу равномерно выложите в тарелку вторым слоем, поверх бананов. Укроп нарежьте отдельно и очень мелко, хорошо посолите и после этого смешайте со сметаной до получения однородного соуса.

Используйте для салата именно перепелиные яйца. Отварите их так, чтобы желток сварился отдельно. Для этого перед варкой проткните тонкой иголочкой яйца с обеих кончиков и погрузите в кастрюлю с водой. При варке белок вытечет из яиц и внутри останется только желток. Очистите яйца и разрежьте желтки на две равные дольки. Равномерно разместите половинки яиц третьим слоем на тарелку с салатом и не солите. Последний слой салата равномерно смажьте сметанно-укропным соусом и украсьте веточками витлуфа и укропа.

Салат из спаржи с бананами

Требуется:

300 г спаржи 200 г бананов 100 г корня лука-порея 100 г кресс-салата 100 г лимонного сока 100 г сметаны



Способ приготовления

Спаржу сварите, слейте воду и залейте холодной водой. После этого выложите ее на блюдо, мелко порежьте стебли кресс-салата, лук-порей, смешайте. Добавьте порезанные на тонкие ломтики бананы, перемешайте и влейте лимонный сок. Заправьте сметаной и, тщательно перемешав, полейте полученной массой спаржу. Салат готов.

Салат из бананов с фенхелем и тмином

Требуется:

500 г бананов 10 г семян фенхеля 10 г семян тмина 50 г масла оливкового сахар, соль по вкусу



Способ приготовления

Очищенные бананы нарежьте мелкими кубиками и спассеруйте в небольшом количестве оливкового масла. Дайте бананам остыть, после этого добавьте сахар и тщательно перемешайте. Измельчите в кофемолке или в ступке семена тмина и фенхеля, добавьте в спассерованную банановую массу, немного посолите и тщательно перемешайте. Подавайте в охлажденном виде.

Салат банановый с ревенем

Требуется:

500 г бананов 200 г черешков ревеня 20 г лимонной цедры 120 г сливок 100 г сахара 2 г корицы



Способ приготовления

Очищенные бананы нарежьте кубиками средней величины. Черешки ревеня очистите от кожицы и нарежьте кусочками длиной и шириной 1–2 см. После этого пересыпьте черешки ревеня сахаром, перемешайте. Выдержите тарелку с ревенем в теплом месте до выделения достаточного количества сока. Когда ревень выделит сок, тщательно перемешайте его с нарезанными бананами.

Лимонную цедру натрите на мелкой терке и добавьте в смесь бананов и ревеня, все перемешайте. Выложите сливки в глубокую эмалированную миску, всыпьте корицу и взбейте миксером или венчиком. Заправьте взбитыми сливками банановo-ревеневую массу, все перемешайте, но не мните салат до пюреобразного состояния и разложите в кулинарные формочки. Положите их в морозильник на 30–40 мин.

Салат грибной (бананы с шампиньонами)

Требуется:

200 г бананов 100 г сельдерея 500 г шампиньонов 200 г риса 2 яйца 90 г растительного масла майонез зелень соль по вкусу



Способ приготовления

Для этого салата лучше подойдет длинненький индийский рис. Замочите его в слегка подсоленной воде на 2–2,5 ч. Сварите его в этой же воде до полной готовности. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде.

Очищенные бананы порубите мелкими кубиками. Яйца отварите вкрутую и нарежьте их кубиками того же размера, что и бананы. Корневой сельдерей мелко нашинкуйте или натрите на крупной терке. Смешайте нарезанные бананы, яйца и сельдерей, немного посолите. Полученную смесь жарьте на растительном масле (возьмите половину масла) в течение 10–15 мин.

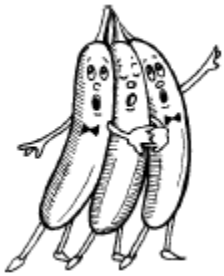
Используйте для салата свежие и желательно молодые грибочки. Шампиньоны нарежьте крупными кубиками. Не солите. Пассеруйте их на оставшемся растительном масле на медленном огне в течение 15–20 мин.

Соедините сваренный рис, бананы с сельдереем и яйцами и шампиньоны. Мелко порубите зеленый лук и петрушку. Все хорошенько перемешайте с добавленным майонезом и, если требуется, еще немного по вкусу посолите. Выложите в салатницу, смажьте верх тонким слоем майонеза и украсьте свежими веточками укропа.

Салат из бананов с топинамбуром и яблоками

Требуется:

400 г бананов 200 г яблок 100 г топинамбура 100 г моркови 50 г эстрагона 90 г растительного масла



Способ приготовления

Топинамбур очистите от кожицы, мелко нашинкуйте и залейте крутым кипятком. Выдержите в воде до остывания, после этого откиньте его на дуршлаг и подсушите.

Очищенные бананы порубите кубиками средней величины. Яблоки сладкого сорта очистите от кожицы и нашинкуйте их тонкой и короткой соломкой. Морковь нашинкуйте на крупной терке, пассеруйте на растительном масле в течение 10–15 мин. Зелень эстрагона измельчите.

Смешайте топинамбур, морковь, бананы и яблоки и заправьте измельченной зеленью эстрагона.

Луковый салат с бананами и апельсинами

Требуется:

350 г лука 450 г апельсинов 60 г облепихового сока 30 г меда 80 г лимонного сока 100 г оливкового масла 400 г бананов соль



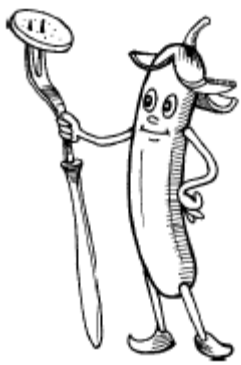
Способ приготовления

Очищенные спелые бананы натрите на мелкой терке или разомните вилкой. Лук нарежьте кольцами. Апельсины разделите на дольки. Соедините облепиховый сок с медом, добавьте лимонный сок, банановое пюре, соль и перемешайте. Влейте оливковое масло, взбейте венчиком, пока маринад не приобретет консистенцию густого крема. Кольца лука и апельсиновые дольки переложите на красивое плоское блюдо, сбрызните салатной заправкой, накройте крышкой и поставьте пропитаться на час в холодильник.

Салат из одуванчиков с бананами

Требуется:

300 г листьев одуванчика 3 яйца 200 г лука 200 г бананов 20 г горчицы 30 г винного уксуса 2 зубчика чеснока 100 г шпика 60 г сливочного масла перец, сахар, соль



Способ приготовления

Зелень одуванчиков нашинкуйте и разделите на две равные части. Одну часть положите в салатницу. Яйца отварите и натрите на крупной терке. Лук измельчите. Бананы нарежьте колечками. Все смешайте, слегка присолите и выложите поверх зелени в салатницу. Оставшейся зеленью одуванчиков посыпьте салат сверху.

Для соуса яичный желток смешайте с неострой горчицей, винным уксусом, солью и щепоткой сахара. Все тщательно перемешайте, добавьте винный уксус, мелко порезанный лук, толченый чеснок и перец.

Шпик нарежьте маленькими кубиками, положите на раскаленную сковороду и поджарьте на сливочном масле. Горячий шпик выложите поверх салата, полейте приготовленным соусом и украсьте кусочками бананов.

Кукурузный салат с бананами

Требуется:

250 г риса 120 г лука 320 г консервированной кукурузы 250 г маслин 100 г винного белого уксуса 150 г оливкового масла 500 г бананов 30 г сливочного масла соль, перец по вкусу



Способ приготовления

Очищенные бананы разомните вилкой, добавьте сливочное масло и перемешайте. Рис промойте холодной водой. Очистите луковицы, нарежьте тонкой соломкой. Слейте сок из маслин и кукурузы. Смешайте с рисом, луком и банановым пюре. Для салатной заправки смешайте уксус, соль и оливковое масло. Сбрызните этой смесью салат.

Салат банановый, с кокосовыми хлопьями и молоком

Требуется:

200 г бананов 50 г моркови 100 г сахарной пудры 150 г яблок 300 г винограда 250 мл кокосового молока 50 г кокосовой стружкой



Способ приготовления

Бананы мелко порежьте. Морковь натрите на крупной терке и засыпьте на некоторое время сахарной пудрой, чтобы она дала сок. Яблоки натрите на терке. Виноградные ягоды размягчите толкушкой и засыпьте небольшим количеством сахарной пудры. Кокосовое молоко охладите.

С приготовленных ингредиентов слейте настоявшийся сок и соедините с кокосовым молоком, тщательно перемешивая. Фрукты соедините, хорошо перемешайте и выложите в салатницу. Готовый салат заправьте кокосово-фруктовым молоком и посыпьте разноцветной кокосовой стружкой. Украсьте кусочками бананов, яблок и виноградинками.

Салат банановый с ветчиной

Требуется:

300 г ветчины 450 г бананов 150 г моркови 500 г сельдерея 500 г яблок 80—100 г апельсинов 180–200 г лимонов 100 г грецких орехов 80 г сахара петрушка



Способ приготовления

Отварите морковь и порежьте кубиками. Аналогичным образом нарежьте очищенные яблоки, сельдерей и ветчину, все перемешайте и полейте лимонным соком, смешанным с сахаром. Выложите в салатницу.

Апельсиновые дольки разложите поверх нарезанного салата. Посыпьте измельченными грецкими орехами, а из листьев петрушки сделайте небольшие пальмочки.

Закуска десертная из бананов с апельсинами и яблоками

Требуется:

300 г бананов 200 г яблок 300 г апельсинов 80 г сахара 120 г сливок листья мяты корица



Способ приготовления

Бананы нарежьте кружками, яблоки и апельсины – дольками. Выложите кусочки фруктов на блюдо, посыпьте сахаром, полейте взбитыми сливками, посыпьте корицей и украсьте листиками мяты.

Бананы, запеченные в фольге

Требуется:

800 г бананов 50 г сметаны 30 г репчатого лука 500 мл воды 30 г сливочного масла 3 яйца 60 г сахара 15 г каперсов 10 г гвоздики



Способ приготовления

Банановую мякоть выложите на широкий поднос и поставьте на 15 мин в холодильник. Растопите сливочное масло на водяной бане. Репчатый лук мелко порежьте и выложите в небольшую посуду, залейте кипящей водой и оставьте постоять на 1–3 мин. Затем слейте воду, а лук остудите. Проверьте его готовность: лук должен быть немного сладким.

Смешайте жидкую сметану, растопленное теплое сливочное масло, лук, гвоздику. В отдельную посуду разбейте яйца, всыпьте сахар, добавьте каперсы. Полученную смесь хорошо перемешайте и взбейте миксером до образования пышной массы. Охлажденные бананы нарежьте небольшими кружочками толщиной 1 см. Банановую массу выложите в глубокую посуду и залейте взбитой смесью, все тщательно перемешайте и разомните до однородной консистенции.

Приготовленную массу выложите в плотную фольгу и заверните таким образом, чтобы получился ровный брикет. Поставьте брикет в духовку, температура которой не должна превышать 180–200 °С. Через 20 мин выньте брикет и дайте ему немного остыть. Выложите запеченную закуску на красивую тарелку и поставьте в холодильник. Подавайте к столу в холодном виде, порезав тонкими ломтиками.

Бутерброд «Обезьянка»

Требуется:

400 г белого хлеба 50 г сливочного масла 320 г сгущенного молока 600 г бананов 100 г киви 120 г йогурта 60 г сахарной пудры 250 г вишни



Способ приготовления

Хлеб порежьте тонкими ломтиками, обжарьте на сливочном масле с обеих сторон. Сгущенное молоко (1 банка) варите 2 ч на небольшом огне. Вареную сгущенку остудите и смажьте кусочки хлеба. Бананы очистите от кожицы и нарежьте тонкими кольцами. Киви также порежьте на кольца и обсыпьте сахарной пудрой. Из вишни удалите косточки и приготовьте из нее пюре в миксере. На смазанный сгущенным молоком хлеб уложите по 1–2 колечка бананов, колечко киви и полейте йогуртом. Сверху выложите вишневую массу и украсьте бутерброд дольками банана.

Оригинальный рыбный салат с бананами

Требуется:

200 г рыбы 300 г картофеля 200 г бананов 500–600 г апельсинов 100 г сахарной пудры 250 г сливок 100 г петрушки 40 г кокосовых хлопьев 20 г измельченных грецких орехов 50 г кореньев петрушки соль по вкусу



Способ приготовления

Рыбу очистите и отварите в слегка подсоленной воде с кореньями. Готовый бульон охладите, выньте из него кусочки рыбы и мелко их порежьте. Картофель отварите и натрите на крупной терке. Бананы нарежьте кубиками. С апельсинов срежьте верхушки, ложкой удалите из них мякоть и тщательно размельчите ее, слегка посыпав сахаром.

К полученной апельсиновой массе прибавьте кусочки бананов и тертый картофель, перемешайте. На дно апельсиновой формочки положите кусочки отварной рыбы, а поверх нее выложите по 1–2 ч. л. фруктового салата.

Охлажденные сливки соедините с сахарной пудрой и слегка взбейте. Добавьте к ним кокосовые хлопья и еще раз перемешайте. Заправьте этой массой готовые салатики, посыпьте их тертыми орехами и украсьте веточками петрушки.

Бутерброд с банановым паштетом

Требуется:

400 г бананов 60–70 яблок 170 г груш 1 яйцо 50 г творога 50 г сливочного масла 300 г хлебцев для тостов 20 г измельченных грецких орехов соль по вкусу ванилин



Способ приготовления

Бананы очистите, из яблок удалите сердцевину и нарежьте их крупными дольками. Груши порежьте на четыре части. Яйцо отварите и натрите на крупной терке. Пропустите через мясорубку творог, затем бананы, яблоки и груши. Полученную массу тщательно перемешайте, добавьте к ней тертое яйцо, соль и ванилин. Сливочное масло размягчите ложкой, соедините его с приготовленной массой и хорошенько перемешайте.

На сковороде растопите сливочное масло и обжарьте на нем с обеих сторон хлебцы до золотистой корочки. На подготовленные кусочки ровным слоем нанесите банановый паштет, на него уложите кружочки бананов и посыпьте все молотыми грецкими орехами.

Фруктовый салат из бананов с орехами

Требуется:

500 г бананов 200 г клубники 100 г абрикосов 80 г сметаны 20 г грецких орехов



Способ приготовления

Помойте клубнику, освободите абрикосы от косточек и порежьте их на небольшие кусочки. Бананы порежьте на кусочки такой же величины. После этого все ингредиенты смешайте, добавьте сметану и еще раз перемешайте. Выложите в салатницу, посыпьте орехами.

Паштет сливочно-банановый

Требуется:

200 г бананов 2 яйца 20 г желатина 70 мл воды 170 г сахара 250 г сливок 2 г ванильного сахара



Способ приготовления

Разбейте яйца, добавьте сахар и взбивайте до образования густой белой пены. Желатин замочите в холодной воде на несколько минут, распустите на водяной бане. Добавьте желатин в яичную массу. Охлажденные сливки взбейте до крепкой пены, постепенно всыпая небольшими порциями ванильный сахар. Бананы разомните вилкой и взбейте до образования однородной массы густой консистенции. Смешайте яичную массу, сливки, пюре из бананов.

Паштет из бананов и кабачков

Требуется:

500 г бананов 300 г кабачков 300 г сахара 250 г сливочного масла 25 г крахмала 2–3 г лимонной кислоты или лимонного сока



Способ приготовления

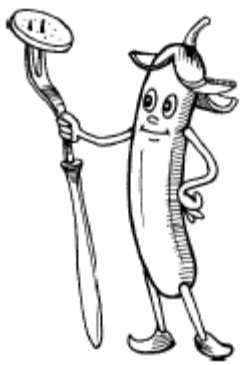
Бананы мелко порежьте, кабачки натрите на мелкой терке. В подготовленную посуду сложите бананы и кабачки, залейте небольшим количеством воды и немного потушите. Перед готовностью положите сахар. Дайте массе немного остыть, положите разведенный крахмал и снова поставьте на огонь, доведите до кипения, чтобы масса загустела. Добавьте в готовую массу лимонную кислоту, хорошо перемешайте.

Готовый паштет охладите до комнатной температуры, введите взбитое миксером сливочное масло и поставьте в холодное место, чтобы он застыл.

Паштет из бананов с сыром

Требуется:

300 г бананов 200 г плавленого шоколадного или фруктового сыра 200 г сливочного масла 25 г крахмала 100 г сахара 30 г белого мака



Способ приготовления

Бананы порежьте, сыр слегка заморозьте и натрите на терке. В подготовленную посуду положите бананы и сыр, добавьте 50 г сливочного масла, растопите немного сыр, разомните бананы, массу перемешайте, чтобы она стала однородной.

Слегка остудите, добавьте разведенный крахмал, поставьте на огонь, доведите при помешивании до кипения, чтобы масса загустела. В готовую массу положите сахар и мак. Остудите, вбейте в нее оставшееся сливочное масло, поставьте на холод, чтобы паштет застыл.

Тыквенно-банановый паштет

Требуется:

300 г бананов 400 г тыквы 200 г сахара 4 г лимонной кислоты 250 г сливочного масла 60 г муки 1–2 г красного перца



Способ приготовления

Бананы разомните до однородной массы. Тыкву отварите в небольшом количестве воды, чтобы масса получилась густая, растопите в ней 50 г сливочного масла.

Смешайте бананы и тыкву, добавьте сахар, лимонную кислоту, муку, поставьте массу на огонь, доведите до кипения при постоянном помешивании. Перед тем как снять с огня, положите перец, еще раз хорошо перемешайте. Дайте массе остыть до комнатной температуры, вбейте сливочное масло и поставьте готовый паштет в холодное место, чтобы он застыл.

Паштет «Классик»

Требуется:

200 г бананов 150 г фейхоа 150 г киви 300 г сахара 1–2 г лимонной кислоты 50 г муки 350 г сливочного масла 100 г фундука



Способ приготовления

Бананы разомните до однородной массы. Киви и фейхоа разомните. Перемешайте все ингредиенты, добавьте сахар, муку, 50 г сливочного масла, лимонную кислоту, перемешайте.

Получившуюся массу поставьте на огонь, доведите до кипения при помешивании и немного подержите на медленном огне, чтобы сахар растворился полностью. Дайте массе остыть.

Фундук измельчите на кофемолке до однородного состояния, добавьте в готовую массу. Вбейте оставшееся сливочное масло и поставьте паштет на холод до застывания.

Банановo-кукурузный паштет

Требуется:

300 г бананов 250 г консервированной кукурузы или кукурузной каши 80 г муки 250 г сливочного масла 200 г сахара 3 г корицы



Способ приготовления

Бананы и кукурузу разомните до однородной массы, смешайте, добавьте сахар.

В подготовленную посуду сложите основу паштета, введите в нее разведенную небольшим количеством воды муку, поставьте на огонь, доведите до кипения, чтобы масса слегка загустела. В готовую массу положите корицу, дайте ей остыть до комнатной температуры, вбейте миксером сливочное масло и поставьте готовый паштет на холод, чтобы он застыл.

Творожный паштет

Требуется:

350 г бананов 300 г творога 200 г сливочного масла 7 г корицы 200 г сахара 100 г клубничного джема 30 г крахмала 1 яйцо



Способ приготовления

Бананы разомните, смешайте с творогом, корицей, 100 г сахара, джемом, взбейте все до однородной массы.

Смешайте свежее яйцо с оставшимся сахаром, крахмалом, 50 г сливочного масла до однородной массы, поставьте на медленный огонь и доведите до кипения при постоянном помешивании, но чтобы яйцо не сварилось.

Вылейте сироп в подготовленную массу и еще раз хорошо перемешайте, добавьте оставшееся сливочное масло, взбейте паштет миксером и поставьте в холодное место.

Паштет из сырой рыбы с банановым пюре

Требуется:

1 кг трески или окуня 80 г белого хлеба 100 г маргарина 120 г сметаны 4 яйца 130 г молока 250 г бананов 20 г жира 20 г сухарей молотый черный перец мускатный орех соль по вкусу



Способ приготовления

Рыбу очистите от костей и вместе с намоченным белым хлебом пропустите через мясорубку. Маргарин разотрите до пены, добавьте желтки, размельченную рыбу, сметану, соль, перец, натертый мускатный орех, крепко взбитую пену из белков. Все тщательно вымесите.

Заполните форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями, приготовленной массой на 3/4 высоты. Плотно ее закройте и варите паштет на пару около часа или выпекайте в духовке. Когда поверхность паштета зарумянится и он будет отставать от стенок формы, выньте его и осторожно выложите на круглое блюдо. Бананы тщательно разотрите деревянной ложкой, чуть посолите и полученной массой равномерно покройте готовый паштет.

Паштет из телячьей печени с печеными бананами

Требуется:

300 г бананов 500 г телячьей печени 125 г сливочного масла 2 яйца 150 г маринованных грибов 200 г белого хлеба 800–900 мл говяжьего бульона 50 г сметаны 10 г растительного масла молотый черный перец щепотка мускатного ореха соль по вкусу



Способ приготовления

Печень, очищенную от пленок и желчных протоков, сварите в бульоне. Затем выньте, нарежьте кусочками и пропустите через мясорубку вместе с хлебом. Яйца сварите вкрутую, масло взбейте до пены вместе с желтками и смешайте с пюре из печени и хлеба. Бананы нарежьте крупными кусками и запеките в духовке на противне, смазанном растительным маслом. Печеные бананы протрите через сито и приготовьте пюре. К паштетной массе прибавьте специи, банановое пюре и мелко нарезанные вареные белки, перемешайте. В полученную смесь добавьте сметану и еще раз хорошо перемешайте до гладкости массы. При приготовлении бутербродов на слой паштета разложите по кусочку запеченного банана.

Канапе с бананами и отварным языком

Требуется:

400 г белого хлеба 100 г сливочного масла 1 яйцо 10 г укропа молотый красный перец или горчица 100 г отварного языка 100–150 г бананов



Способ приготовления

Мягкий хлеб нарежьте кусками по 2 см толщиной, срежьте корку и подсушите в духовке или тостере так, чтобы они подрумянились, а внутри хлеб остался мягким. Яйцо сварите вкрутую, масло взбейте вместе с измельченным желтком, добавьте мелко нарубленные белок и зелень, немного посолите. Для более острого вкуса добавьте перец или горчицу. Намажьте куски толстым слоем яичного масла, разрежьте на треугольники, на каждый положите по два тонких ломтика языка и по два колечка банана. Подайте канапе, проткнув их специальными шпажками.

Канапе с бананом и оливками

Требуется:

500 г бананов 100 г грецких орехов 80 г миндаля 60 г сахарной пудры 250 г оливок 75 г сахара 1 яйцо 100 г сливочного масла 10 г ликера



Способ приготовления

Приготовьте марципановую массу: обдайте миндаль кипятком, просушите и пропустите через мясорубку с частой решеточкой, соедините с сахарной пудрой, белком и ликером, тщательно вымешайте и поместите в холодильник на 24 ч.

Соедините марципановую массу с размягченным сливочным маслом и сахаром. Помешивая, всыпьте смешанную с разрыхлителем просеянную муку и замесите тесто. Заверните его в полиэтиленовый пакет и положите на 2 ч в холодильник.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 1–2 см и вырежите различные фигурки: треугольнички, кружочки, прямоугольнички, ромбики, сердечки с помощью специальных формочек. Поставьте противень в разогретую духовку на 8—10 мин.

Пока тесто остывает, очищенные бананы порежьте кружочками и посыпьте размельченными грецкими орехами. Нанижите испеченные и остывшие марципановые фигурки на специальные заостренные наконечники, на них – бананы и оливки.

Канапе с бананом, сыром и грецкими орехами

Требуется:

200 г белого хлеба 50 г сливочного масла 150 г сыра 200–300 г бананов грецкие орехи редис



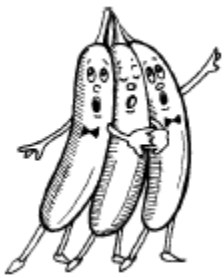
Способ приготовления

Ломти белого хлеба очистите от корки, смажьте маслом и положите сверху тонкий ломтик сыра. Нарежьте квадратные бутерброды, на каждый уложите по половинке ядра грецкого ореха, рядом небольшой целый редис и колечко банана. Банан можете прикрепить вилочкой или шпажкой.

Канапе с бананом и отварной курицей

Требуется:

400 г куриных окорочков 200 г бананов 100 г белого хлеба 50 г сливочного масла 1 яйцо 100 г маринованных грибов 20 г рома горчица соль, черный перец по вкусу



Способ приготовления

Отварное мясо мелко порежьте. Прибавьте мелко нарезанные грибы и нарезанное кубиками яйцо. Смесь посолите, заправьте черным перцем, горчицей и ромом, тщательно перемешайте. Подготовьте хлеб, поджарив его в тостере и смазав сливочным маслом. Смесь равномерно нанесите на канапе. Бананы разотрите ложкой и нанесите на канапе вторым слоем.

Канапе с бананом, сыром и виноградом

Требуется:

100 г белого хлеба 50 г бананов 20–30 г сливочного масла 100 г сыра маринованный виноград



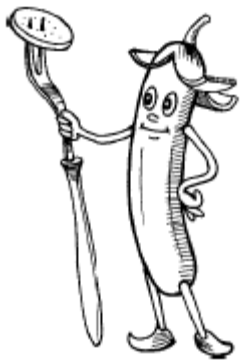
Способ приготовления

Хлеб нарежьте небольшими кусками, срезав с него жесткую корочку, намажьте маслом. Для сырного масла разомните сливочное масло в чашке и перемешайте с тертым сыром. Разрежьте хлеб на квадратные кусочки, положите на каждый треугольные ломтики сыра. Половинку банана порежьте на кружочки. Украсьте ягодкой винограда и бананом. Закрепите их шпажкой или вилочкой.

Канапе с банановым маслом и икрой

Требуется:

100 г белого хлеба 50 г сливочного масла 50–60 г черной или красной икры 50 г бананов



Способ приготовления

Для канапе подготовьте круглые кусочки хлеба без корочки. Намажьте на них тонкий слой масла. В середину аккуратно положите немного икры, вокруг нее разложите банановое масло. Для него разомните банан до состояния пюре, добавив оставшееся сливочное масло, тщательно размешайте. При накладывании старайтесь сохранить форму правильного круга.

Канапе с бананом и маслинами

Требуется:

250 г маслин 500 г бананов 100 г фундука 2 г ванильного сахара 10 г разрыхлителя 150 г муки 100 г сахара 60 г сливочного масла 50 г какао 50 мл молока



Способ приготовления

Взбейте 5 яичных белков с ванильным сахаром до образования густой белой пены и соедините с желтками, добавьте размельченные орехи и просеянную с разрыхлителем и крахмалом муку. Раскатайте тесто тонким слоем и, придав необходимую форму, выпекайте 7—10 мин при температуре 180 °С.

Порезанные кружочками бананы полейте шоколадной глазурью. Для нее растопите сливочное масло на медленном огне, добавьте молоко, сахар и какао. Доведите полученную массу до кипения и остудите в холодной воде.

Нанижите испеченные фигурки на специально заостренный наконечник для канапе, затем – бананы с остывшей глазурью и в последнюю очередь – маслины.

Банановые бутерброды-канапе на шпажках

Требуется:

300 г бананов 100 г киви 100 г консервированных ананасов 100 г ягод 100 г белого хлеба 90 г растительного масла



Способ приготовления

Белый хлеб или батон нарежьте маленькими кусочками, обжарьте их на предварительно разогретой сковороде с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Очищенные бананы, киви нарежьте тонкими кружочками. На шпажки (небольшие стальные или деревянные палочки с заостренным концом) насаживайте все ингредиенты в последующей очередности: кружок банана – кусочек батона – кружок банана – кусочек киви – кружок банана – кусочек ананаса. Сверху наколите какую-нибудь ягодку (клубнику, малину или бруснику). Выложите шпажки на блюдо, отдельно подайте взбитые сливки.

Тартинки с бананами

Требуется:

250 г батона 80 г яблок 100 г бананов 100 г груш 100 г персиков 5–6 ягод клубники 100 г сыра



Способ приготовления

Нарежьте батон тонкими ломтиками. Очистите яблоко от кожицы, нарежьте мелкими кубиками, то же самое проделайте с грушей, персиком и клубникой. Банан нарежьте небольшими колечками. Сыр натрите на мелкой терке и расплавьте на теплой сковороде. Смешайте приготовленные фрукты и ягоды с сыром и, пока смесь остается горячей, залейте ею ломтики батона.

Тартинки можете украсить, положив на их поверхность по нескольку ягод, а также ломтики бананов или сыра. Тартинки подаются как в горячем, так и в холодном виде.

Бутерброды с банановой пастилой

Требуется:

400 г сдобных булочек 150 г сливочного масла 300 г бананов 1 яйцо 170 г сахара



Способ приготовления

Яичный желток разотрите с сахаром, добавьте молотые орехи и тертые бананы, все тщательно перемешайте, выложите на большое блюдо, разровняйте ровным слоем толщиной около 1 см, поместите в горячую (выключенную) духовку и дайте пастиле высохнуть. Это же можете делать, выставив блюдо на улицу под солнце и накрыв марлей. Пастила не должна высохнуть до конца, а лишь легко намазываться на хлеб. Булочки или батон порежьте на порционные куски, намажьте их сливочным маслом, а сверху – банановой пастилой. Подавайте к чаю и другим сладким напиткам.

Яично-масляный соус с бананами

Требуется:

400 г сливочного масла 50 мл воды 6 яичных желтков 1 г лимонной кислоты 150 г бананов соль по вкусу



Способ приготовления 1

В глубокий сотейник влейте сырые яичные желтки и холодную воду, добавьте нарезанное некрупными кусочками сливочное масло и варите на водяной бане, непрерывно помешивая венчиком. Как только смесь слегка загустеет, прекратите нагревание и заправьте соус лимонной кислотой и теплым банановым пюре, приготовленным путем недолгой варки мелко нарезанных бананов в небольшом количестве воды.

Способ приготовления 2

Яичные желтки проварите при непрерывном помешивании с водой вышеуказанным способом, но без масла. Когда яйца с водой образуют сметаноподобную массу, нагрев прекратите и при непрерывном помешивании массы влейте в нее тонкой струйкой растопленное сливочное масло без сыворотки. Затем добавьте в соус соль, лимонную кислоту и банановое пюре. Этот соус лучше всего подойдет для овощных блюд.

Бутерброды с курятиной и бананами

Требуется:

500 г ржаного или пшеничного хлеба 200 г сливочного масла 200 г бананов 400 г мяса курицы 100 г орехов соль, перец по вкусу укроп петрушка кинза базилик



Способ приготовления

Куриное мясо прокрутите через мясорубку или нарубите мелкими кусочками, смешайте со сливочным маслом. Бананы очистите и натрите на мелкой терке, добавьте к куриному форшмаку, слегка посолите, поперчите и тщательно перемешайте. Хлеб нарежьте порционными кусками и намажьте на него курино-банановое пюре, посыпьте мелко порубленной зеленью.

Банановo-яблочный соус

Вариант 1

Требуется:

600 г яблок 300 г бананов 500 мл воды 350 г сахара корица



Способ приготовления

Яблоки и бананы нарежьте на кусочки, залейте водой и варите до готовности под закрытой крышкой. Выкипание воды при этом должно составить 1/3 от первоначального объема. Сваренные фрукты протрите через мелкое сито. В яблочно-банановое пюре положите сахар, корицу и варите 10–12 мин, помешивая. Перед подачей соус взбейте венчиком. Подайте соус в горячем виде к жареному гусю, утке, мясу.

Вариант 2

Требуется:

500 г яблок 250 г бананов 500 мл воды 250 г сахара 40 г картофельного крахмала



Способ приготовления

Яблоки кислых сортов нарежьте на кусочки. Бананы также нарежьте небольшими кусочками. Залейте фрукты водой (1/3 от нормы), накройте крышкой, припустите до готовности и протрите через мелкое сито. В пюре положите сахар, влейте оставшуюся (2/3 нормы) воду и кипятите.

Через 5–7 мин после закипания добавьте при постоянном помешивании картофельный крахмал, заранее разведенный холодной водой, и доведите до кипения. Подавайте соус как холодным, так и горячим к кашам, запеканкам из риса, пшена, макаронных изделий, пудингам, блинчиками.

Красный соус с бананами и вином

Требуется:

500 г бананов 60 г муки 100 г лука 150 г томатной пасты 50 г жира 80 мл красного вина мясной бульон



Способ приготовления

Сваренный заранее бульон разделите на две части. На нагретой сковороде спассеруйте просеянную муку и добавьте в одну часть бульона. Хорошо перемешав, проследите, чтобы в ней не образовалось комочков.

Лук порежьте на кружочки, бананы кубиками и выложите их с томатной пастой и вином на сковороду в растопленный жир и спассеруйте. Все это введите во вторую часть бульона, перемешайте. Затем две части бульона смешайте и процедите через сито, размяв кусочки овощей и бананов, прокипятите

Первые блюда из бананов

Суп «Восточный»

Требуется:

400 г бананов 200 г сухофруктов (кураги, изюма, чернослива) 1/2 лимона 1 л воды 100 г сахара щепотка гвоздики щепотка корицы щепотка ванилина



Способ приготовления

Сухофрукты замочите на 3–4 ч, затем варите их в этой же воде на медленном огне в течение 15–20 мин. Вареные сухофрукты откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь и мелко порежьте сухофрукты. Очищенные бананы нарежьте кубиками и смешайте с сухофруктами. Из лимона выжмите сок. Выложите в эмалированную кастрюлю фрукты, залейте кипяченой водой и лимонным соком. Добавьте корицу, гвоздику, ванилин и цедру лимона. Поставьте на большой огонь и доведите до кипения.

Пшеничный банановый суп

Требуется:

200 г бананов 150 г пшеничной крупы 1 л виноградного сока 50 г сахара 50 г грецких орехов 50 г миндаля 50 г сливочного масла корица и молотый душистый перец



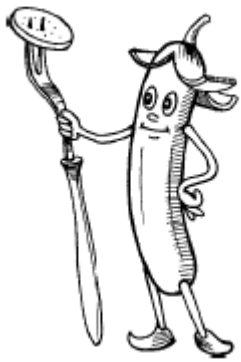
Способ приготовления

Пшеничную крупу сварите в воде и откиньте на сито. Готовую пшеничную кашу переложите в кастрюлю, залейте виноградным соком и доведите до кипения. Бананы очистите, порежьте небольшими кусочками и разомните, чтобы получилось пюре. Миндаль ошпарьте кипятком, отделите пленку и потолките в ступке. Снимите кастрюлю с огня, добавьте банановое пюре, сахар, сливочное масло и перемешайте. Затем всыпьте толченую корицу и грецкий орех, миндаль, душистый перец и вновь тщательно перемешайте. Суп подавайте холодным.

Суп молочный с творогом, яблоками и бананами

Требуется:

200 г творога 200 г бананов 150 г яблок 100 г меда 1 л молока 120 мл воды гвоздика



Способ приготовления

Гвоздику (3–4 шт.) залейте кипятком и дайте настояться полчаса, настой процедите. Творог разомните и протрите через сито, бананы разомните вилкой, яблоки натрите на мелкой терке. Творог соедините с протертыми бананами и яблоками, добавьте мед, молоко, настой гвоздики и взбейте смесь венчиком, чтобы она получилась однородной и пышной. Суп подавайте холодным, украсив каждую порцию кусочками банана и яблока.

Прозрачный суп из бананов

Требуется:

500 г курицы 2,5 л воды 80 г лимонов 5 г соли 10 г сахара 400 г бананов 100 г цветной капусты 50 г моркови 50 г красной смородины 10 г зеленой мяты



Способ приготовления

Мясо молодой курицы без кожицы варите на небольшом огне. Когда вода закипит, положите соль, сахар, тщательно промытые зеленые листья мяты.

Выжмите сок из лимона, цедру положите в кастрюлю с куриным бульоном и кипятите 25–30 мин. Готовый бульон слейте и остудите (вареную курицу можете использовать для приготовления других блюд).

Очищенные бананы аккуратно нарежьте ломтиками средней величины (толщина каждого ломтика должна составлять 0,5–1 см). Цветную капусту нарежьте маленькими кусочками и ошпарьте кипятком. В остывший бульон влейте лимонный сок, выложите нарезанные бананы и ягоды красной смородины. Все хорошо перемешайте. К столу подавайте в полупорционных тарелках.

Суп кефирный из бананов, яблок и чернослива

Требуется:

300 г бананов 500 г яблок 150 г чернослива 1 л кефира 500 мл воды 100 г творога 150 г меда 100 г сметаны соль ванилин



Способ приготовления

Бананы порежьте на кусочки и взбейте в миксере до состояния пюре. Чернослив залейте горячей водой и доведите до кипения. Воду с чернослива не сливайте, дайте ему остыть, после чего отвар процедите через марлю, а из чернослива удалите косточки.

Яблоки порежьте небольшими кубиками. Творог протрите через сито. Смешайте банановое пюре с протертым творогом, сметаной, добавьте яблоки, чернослив. Отдельно смешайте кефир и отвар чернослива, добавьте мед и ванилин. Чтобы мед хорошо растворился, можете предварительно развести его в теплом отваре чернослива. Полученной смесью залейте творожно-фруктовую массу, перемешайте.

Суп молочный, заварной, с бананами и клубникой

Требуется:

200 г бананов 500 г клубники 1 яйцо 130 г сахара 1 л молока ванилин



Способ приготовления

Яйцо разотрите с сахаром до частичного его растворения, залейте кипящим молоком и нагрейте, не доводя до кипения. Добавьте ванилин, снимите с огня и охладите. Половину очищенного и порезанного на кусочки банана и половину клубники протрите через сито или взбейте миксером, добавьте в молочную смесь. Оставшийся банан вместе с оставшейся клубникой смешайте с молочно-фруктовой смесью. Подавайте суп холодным.

Суп молочный, манный, с бананами и изюмом

Требуется:

400 мл молока 120 г воды 40 г манной крупы 100 г бананов 30 г изюма 10 г сливочного масла сахар, соль



Способ приготовления

Бананы нарежьте небольшими кусочками, залейте небольшим количеством воды и припустите 3–5 мин, протрите через мелкое сито. Молоко доведите до кипения и, непрерывно помешивая, чтобы не образовалось комков, добавьте в него манную крупу, банановое пюре, изюм, соль, сахар по вкусу и варите при слабом кипении 15–20 мин. Подавайте суп со сливочным маслом.

Суп из бананов, яблок и груш

Требуется:

100 г бананов 250 г яблок 300 г груш 30 г крахмала 100 г сахара 120 мл сливок 2 л воды корица сметана



Способ приготовления

Яблоки и груши порежьте кубиками или дольками, залейте горячей водой, добавьте сахар, корицу (2–3 шт.) и варите на медленном огне. Когда фрукты станут мягкими, положите порезанный банан. Перед окончанием варки влейте в суп разведенный крахмал, осторожно помешивая, чтобы не помять фрукты, и вновь доведите до кипения. Удалите из супа корицу и разлейте в тарелки, добавьте сметану или сливки.

Суп из бананов, яблок и клюквы

Требуется:

300 г бананов 300 г клюквы 500 г яблок 250 г сахара 50 г крахмала 1 л воды сметана



Способ приготовления

Клюкву разомните деревянной ложкой или пестиком, залейте 1 л кипятка, перемешайте и накройте крышкой. Через 15–20 мин процедите клюквенный настой через марлю, вновь поставьте на огонь. Добавьте сахар, яблоки, нарезанные соломкой. Когда закипит, положите порезанные кубиками бананы, перемешайте, через 3 мин всыпьте крахмал и вновь перемешайте.

Суп подавайте охлажденным, в каждую тарелку положите немного сметаны.

Суп с бананом, медом и сливками

Требуется:

200 г бананов 100 г сухарей 130 г меда 100 г яблок 60 г сливок 250 мл воды ванилин



Способ приготовления

Сухари замочите, бананы протрите через сито, яблоки нарежьте мелкими кубиками. Яблоки вместе с замоченными сухарями проварите несколько минут на слабом огне и протрите через сито, смешайте с медом, вновь поставьте на огонь, но не доводите до кипения. Добавьте банановое пюре, перемешайте и слегка охладите. Подавайте со взбитыми ванильными сливками.

Суп из бананов и цитрусовых

Требуется:

200 г бананов 500 г апельсинов или мандаринов 100 г сахара 40 г крахмала 80 мл сливок или сметаны 2,5 л воды лимонная кислота



Способ приготовления

Очищенные апельсины или мандарины порежьте ломтиками, засыпьте половиной сахара и дайте постоять несколько минут. Вторую половину сахара растворите в горячей воде, добавьте тонко порезанную цедру апельсинов или мандаринов, доведите до кипения.

Крахмал разведите водой, влейте в отвар, перемешайте и доведите до кипения, охладите. Бананы порежьте небольшими кубиками, положите их в охлажденный сироп и туда же всыпьте дольки апельсинов или мандаринов, лимонную кислоту. В качестве гарнира к супу можете подать отварной охлажденный рис или клецки.

Суп банановый с вишней

Требуется:

300 г бананов 300 г вишни 40 г крахмала 180 г сахара 1,5 л воды сметана или сливки



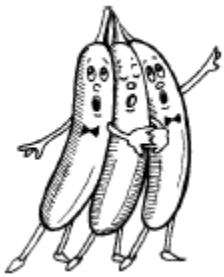
Способ приготовления

Вишню разомните деревянной ложкой, залейте горячей водой и варите 10 мин. Готовый отвар снимите с огня, дайте настояться 25 мин, затем процедите через сито и протрите в него ягоды. Бананы протрите через сито. В горячий вишневый отвар с протертыми ягодами добавьте банановое пюре, перемешайте и введите заранее разведенный водой крахмал. Проварите еще несколько минут. Суп подавайте горячим, с добавлением сметаны или сливок.

Суп банановый с ежевикой

Требуется:

500 г бананов 500 г ежевики 150 г сахара 70 г риса 1,5 л воды



Способ приготовления

Ежевику промойте, две трети разомните и отожмите из нее сок. Сварите рис, чтобы он получился рассыпчатым, откиньте на дуршлаг и остудите. Бананы очистите и порежьте кубиками. В горячей воде растворите сахар, добавьте ежевичный сок, рис, порезанный банан и целые ягоды ежевики. Суп можете подавать как к горячем, так и в холодном виде.

Суп банановый «Фрутти»

Требуется:

300 г бананов 150 г яблок 200 г груш 500 г вишни 60 г крахмала 250 г сахара 1,5 л воды 100 г риса или мелких макаронных изделий 40 г сливочного масла корица



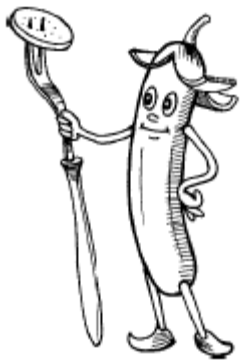
Способ приготовления

Яблоки и груши порежьте небольшими дольками, а вишню оставьте целиком. Банан очистите и нарежьте колечками. Очистки от плодов залейте водой и варите 15 мин, после чего дайте настояться и процедите. В отвар добавьте сахар, воду, корицу, доведите до кипения и залейте подготовленные фрукты, за исключением банана. Проварите несколько минут, доведите до кипения, добавьте порезанный банан, через несколько минут – предварительно разведенный в воде крахмал – и вновь доведите до кипения. В качестве гарнира к супу отварите рассыпчатую рисовую кашу или макаронные изделия, добавив в них сливочное масло.

Банановый суп-пюре с черникой

Требуется:

250 г бананов 250 г черники 80 г сахара 40 г крахмала 80 г сметаны или сливок



Способ приготовления

Бананы порежьте небольшими дольками. Чернику залейте горячей водой с растворенным в ней сахаром и проварите 5–6 мин. В черничный отвар добавьте дольки банана, введите растворенный в небольшом количестве воды крахмал, доведите до кипения и охладите. В тарелки с супом положите немного сливок или сметаны.

Молочный банановый суп с манными клецками

Требуется:

300 г бананов 250 г сахара 250 г манной крупы 1,5 л молока



Способ приготовления

Бананы порежьте на кусочки и протрите через сито. Смешайте с 1 л подогретого молока, половиной сахара и немного проварите. На оставшемся молоке сварите вязкую манную кашу, добавьте оставшийся сахар. Готовую кашу немного остудите, как следует взбейте и выложите ровным слоем толщиной 1 см на плоскую тарелку, смоченную водой. Поставьте на 10 мин в холодильник, затем нарежьте ромбиками. В банановый суп при подаче выложите клецки.

Молочный банановый суп с рисовыми клецками

Требуется:

400 г бананов 80 г риса 120 г сахарного сиропа 1 л молока 60 г малинового варенья 380 мл воды



Способ приготовления

Бананы порежьте кружочками. Малиновое варенье разведите в 0,5 стакана горячей кипяченой воды. Рис несколько раз промойте в проточной воде, залейте 1 стаканом воды и варите 10 мин, постоянно помешивая. Воду слейте, добавьте несколько столовых ложек сахарного сиропа и варите на маленьком огне до готовности под закрытой крышкой. Готовую рисовую кашу перемешайте и тут же выложите ровным слоем толщиной 1 см на смоченное водой большое блюдо, после чего поставьте его на 10 мин в холодильник.

Охлажденную рисовую кашу порежьте на кубики. Молоко подогрейте, добавьте оставшийся сахарный сироп, бананы и разведенное малиновое варенье, немного проварите, но не доводите до кипения.

Перед подачей к столу в тарелки выложите рисовые клецки и немного сметаны или взбитых сливок.

Банановый суп с овсяными хлопьями

Требуется:

300 г бананов 300 г клубники 150 г овсяных хлопьев 1 л молока 170 г сахара 100 г яблок



Способ приготовления

Овсяные хлопья залейте горячим молоком, добавьте сахар, накройте крышкой и настаивайте без нагревания несколько часов. Бананы порежьте на дольки, ягоды клубники – пополам, положите в молочную смесь, перемешайте. Суп разлейте в тарелки и в каждую положите немного натертых на крупной терке яблок.

Банановый суп с равиоли

Требуется:

200 г бананов 200 г малины 20 г крахмала 40 г сахара лимонная кислота



Для равиоли:

120 г муки 1 яйцо 50 г мармелада

Способ приготовления

Малину засыпьте половиной сахара, залете водой и сварите. Готовый малиновый отвар процедите через мелкое сито и проследите, чтобы стек весь сок. Вскипятите и добавьте очищенные и измельченные бананы. Затем постепенно введите предварительно разведенный в воде крахмал, всыпьте оставшийся сахар и лимонную кислоту.

Для равиоли замесите тесто из яйца и муки, хорошо его вымесите и тонко раскатайте, посыпая мукой. На половину пласта теста с небольшими интервалами выложите маленькие кусочки мармелада, накройте их второй половиной и специальной выемкой с тупыми сторонами вырежите равиоли, чтобы тесто лучше склеилось. Равиоли предварительно отварите в течение 2–3 мин в кипящей подсоленной воде, затем опустите в суп и варите до готовности.

Суп из бананов, персиков и смородины

Требуется:

400 г бананов 150 г смородины 250 г персиков 250 г сахара 30 г крахмала 1 л воды



Способ приготовления

Смородину разомните деревянной ложкой или пестиком, залейте 1 л кипятка, перемешайте и накройте крышкой. Дайте настояться примерно четверть часа, затем процедите через марлю. Кастрюлю с процеженным соком поставьте на огонь, добавьте сахар и персики, очищенные от кожицы и порезанные дольками. Когда закипит, добавьте очищенные и порезанные на кружочки бананы, проварите 2–3 мин, после чего введите предварительно разведенный водой крахмал, перемешайте. Суп подавайте в охлажденном виде, можете заправить сметаной или взбитыми сливками.

Суп-пюре из бананов, абрикосов и яблок

Требуется:

200 г бананов 150 г абрикосов 200 г яблок 40 г крахмала 80 г сахара 80 г сливок 500 мл воды ванилин



Способ приготовления

Абрикосы и яблоки порежьте небольшими дольками и залейте горячей водой так, чтобы она только их покрывала. Накройте крышкой и варите, пока фрукты не станут мягкими. Бананы порежьте на кусочки и протрите через сито. Вареные фрукты вместе с отваром также протрите через сито, смешайте с банановым пюре, сахаром, водой и доведите до кипения. Затем в массу введите предварительно разведенный в воде крахмал, снова доведите до кипения и охладите. Суп подавайте со сливками, взбитыми с ванилином.

Банановый суп с рисом

Требуется:

400 г бананов 80 г риса 100 г сахара 1,5 л воды 120 г сливок лимонная цедра



Способ приготовления

Бананы нарежьте кусочками и протрите через сито. Рис промойте несколько раз в проточной воде, залейте 0,5 л кипятка и варите до мягкости, после чего добавьте банановое пюре, сахарный сироп, приготовленный из 1 л воды, сахара и лимонной кислоты, и доведите до кипения. Суп подавайте в горячем и холодном виде со взбитыми сливками.

Банановый суп с курагой

Требуется:

300 г бананов 150 г кураги 80 г сахара 40 г крахмала 500 мл воды сметана или сливки корица



Способ приготовления

Курагу залейте холодной водой и варите под крышкой до размягчения. Бананы протрите через сито вместе с вареной курагой и отваром, добавьте сахар, корицу (1–2 шт.), воду, доведите до кипения и влейте разведенный в воде крахмал, перемешайте. Вновь доведите до кипения и разливайте в тарелки. Суп подавайте со сметаной или сливками.

Пивной суп из бананов

Требуется:

1,5 л светлого пива 200 г творога 200 г бананов 2 яичных желтка 2 г гвоздики 2 г корицы 250 г сметаны 50 г фруктового сахарного сиропа



Способ приготовления

Пиво вскипятите с гвоздикой и корицей, процедите и горячим соедините со сметаной, взбитой с желтками, и бананами, порезанными на мелкие кубики. Суп разлейте в тарелки и отдельно подайте творог, смешанный с фруктовым сиропом.

Винный суп из бананов

Требуется:

1 л красного вина 3 яйца 200 г бананов 40 г сливочного масла 2 г корицы 2 г шафрана 70 г сахара 40 г изюма 250 г белого хлеба 120 г воды



Способ приготовления

Бананы порежьте мелкими кубиками. Изюм залейте холодной водой. Белый хлеб порежьте на небольшие ломтики и обжарьте с обеих сторон на сливочном масле до золотистого цвета, в конце добавив бананы. Взбивайте яйца и медленно вводите вино, продолжая взбивать. Долейте в смесь воду, перемешайте и залейте этой смесью поджаренный хлеб с бананами и продолжайте нагревать на слабом огне в течение 10 мин, постоянно помешивая деревянной ложкой. Затем введите шафран, корицу, сахар, хорошо перемешайте. На дно каждой тарелки выложите хлебные ломтики, сверху насыпьте немного изюма и залейте горячим супом.

Холодный банановый суп

Требуется:

500 г бананов 500 мл белого вина 500 мл воды 200 г белого хлеба 50 г сахара лимонная цедра



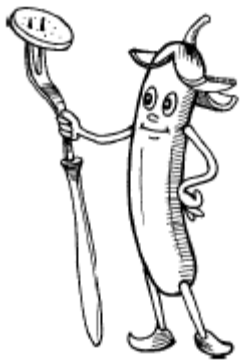
Способ приготовления

Бананы порежьте кружками, одну половину потушите в белом вине, а вторую варите 10 мин в воде вместе с мякотью белого хлеба и лимонной цедрой. Затем протрите через сито, размешайте с бананами в белом вине и сахаром. Суп подавайте охлажденным.

Сырой суп из бананов

Требуется:

600 г бананов 100 г киви 250 г груш 300 г грецких орехов 500–700 мл молока 250 г сахарной пудры пучок петрушки



Способ приготовления

Бананы натрите на терке. Груши также натрите на терке. Киви очистите от кожицы и порежьте тонкими колечками. Орехи измельчите или пропустите через мясорубку. Молоко соедините с сахарной пудрой и тщательно перемешайте. В глубокое блюдо уложите тертые бананы, киви и груши, заправьте все молоком и тщательно перемешайте. Суп отставьте на полчаса, чтобы он немного настоялся и фрукты дали сок. Перед подачей суп еще раз перемешайте, украсьте веточками петрушки и посыпьте тертыми грецкими орехами.

Суп молочный с бананами и витлуфом

Требуется:

2 л молока 200 г пастернака 200 г витлуфа 200 г бананов 200 г картофеля 80 г растительного масла ванилин сахар



Способ приготовления

Пастернак мелко нашинкуйте. Витлуф нарежьте кубиками средней величины. Смешайте вместе пастернак и витлуф и пассеруйте на растительном масле в течение 10–15 мин. Когда спассерованные овощи остынут, добавьте в них по вкусу сахарный песок и перемешайте.

Картофель нарежьте брусочками средней величины, выложите в миску с водой, чтобы крахмал выделился в воду и не попал в суп. Очищенные бананы порубите крупными кубиками. Запустите картофель и бананы в кипящее молоко, добавьте немного сахара и ванилина, варите до полной готовности. За 2–3 мин до окончания варки запустите в молоко с картофелем и бананами спассерованные овощи, варите еще приблизительно 15–20 мин. Горячий суп разлейте в тарелки и подайте к столу.

Суп крапивно-банановый

Требуется:

500 г крапивы 60 г сливочного масла 100 г моркови 150 г лука 350 г бананов 300 г картофеля 20 г грецких орехов пучок петрушки соль, перец по вкусу



Способ приготовления

Молодую крапиву поместите на 3 мин в кипящую воду и откиньте на сито. Когда вода стечет, крапиву мелко порежьте и потушите в сливочном масле 10–15 мину Морковь натрите на крупной терке. Лук нашинкуйте с петрушкой. В оставшееся сливочное масло положите морковь, лук и петрушку и потушите на медленном огне несколько минут. Недозрелые бананы нарежьте небольшими кубиками. Картофель мелко порежьте и положите в кипящую воду, слегка присолив ее. Когда он будет почти готов, добавьте в суп тушеную крапиву и обжаренные овощи, варите еще 15–20 мин. За 5–8 мин до готовности запустите кубики бананов и перец. Готовый суп подайте к столу горячим, посыпав тертым грецким орехом. Заправьте сметаной или сливками.

Суп с фрикадельками из бананов

Требуется:

300—400 г бананов 200 г сосисок 200 г картофеля 50 г белого хлеба 100 г сухарей 40 г мускатного ореха 1 яйцо 80 г сливок 160 г соуса специи пучок зелени соль, перец по вкусу



Способ приготовления

Бананы натрите на крупной терке. Сосиски отварите в слегка подсоленной воде. Хлебную мякоть пропустите через мясорубку вместе с отварными сосисками и картофелем. Отдельно пропустите через мясорубку сухари.

Соедините бананы и фарш, введите соль, перец, молотый мускатный орех, сырое яйцо, сливки и часть сухарей. Все тщательно вымесите.

В бульон из-под сосисок всыпьте специи и прокипятите его. Из готового фарша сделайте небольшие фрикадельки и обваляйте их в сухарях. В кипящий бульон поместите банановые фрикадельки и сразу выключите суп. Зелень мелко порубите. К столу подайте в горячем виде, обильно заправив сливками или соусом и посыпав зеленью.

Суп из кефира с укропом и бананами

Требуется:

250 г молока 250 г кефира 450 г бананов 500 г дыни 20 г лимонного сока 100 г укропа 2 дольки чеснока несколько ломтиков лимона маслины перец пряности соль по вкусу



Способ приготовления

Зелень укропа мелко порубите. Молоко соедините с кефиром, добавьте в него перец, пряности и лимонный сок. Чеснок выдавите прямо в молочный суп. Бананы нарежьте небольшими кубиками. Небольшую дыню нарежьте небольшими дольками. Одну часть долек аккуратно размягчите или протрите через сито. Дынное пюре соедините с кефиром и хорошенько перемешайте. В суп введите зелень укропа и кусочки банана, дыни, а также несколько маслин и ломтик лимона.

Суп французский с бананом

Требуется:

250 г каштанов корень сельдерея 100 г картофеля 100 г капусты 150 г моркови 100 г лука 50 г сливочного масла 180 мл сливок 350–400 г бананов 100 г хлеба семена аниса соль по вкусу



Способ приготовления

Скорлупу каштанов надсеките крестообразно с выпуклой стороны острым тонким ножом. Противень прогрейте в духовке, поместите на него каштаны, поставьте в духовку и прожаривайте до тех пор, пока скорлупа не лопнет. Готовые каштаны отделите от кожицы. Корень сельдерея и луковицы мелко порежьте.

Очистите и мелко порежьте картофель, нашинкуйте капусту и натрите на терке морковь. Овощи отварите в кипящей, слегка подсоленной воде. Готовый бульон остудите и процедите. На сковороде растопите сливочное масло и обжарьте на нем лук и сельдерей. Когда лук приобретет золотистый оттенок, добавьте очищенные от кожицы каштаны, овощной бульон и еще немного потушите. Затем влейте сливки и вскипятите.

Бананы порежьте кружочками и соедините с супом. При помощи миксера взбейте суп до образования пюре. Хлеб нарежьте небольшими кубиками и обжарьте до золотистой корочки на сливочном масле. Семена аниса поджарьте и растолките скалкой.

Перед подачей кусочки хлеба положите в чашки, разлейте суп и посыпьте анисовой крошкой.

Суп-пюре морковно-банановый

Требуется:

350 г бананов 200 г моркови 50 г риса 50 г сливочного масла 500 мл мясного бульона 50 г муки 60 г сметаны пакетик кокосовой стружки пучок зелени соль по вкусу



Способ приготовления

Бананы порежьте кусочками. Морковь разрежьте на 2–3 части. Вскипятите мясной бульон, добавьте немного сливочного масла и припустите в нем кусочки моркови. Готовую морковь и бананы протрите через сито. Из оставшегося бульона приготовьте белый соус. Для этого часть бульона соедините с мукой и тщательно промешайте, чтобы не было комочков. Готовый соус смешайте с морковно-банановым пюре и варите еще 10–15 мин. Перед тем как выключить, добавьте к супу оставшийся бульон и вскипятите его. Отдельно отварите рис и откиньте его на дуршлаг. При подаче к столу в тарелки положите отваренный рис, залейте его морковно-банановым супом и заправьте сметаной. Посыпьте кокосовой стружкой и зеленью петрушки.

Суп-пюре банановый с тертым сыром

Требуется:

700 г бананов 300 г киви 200 г моркови 80 г сливочного масла 2 л мясного бульона 70 г шпика 250 г хлеба 100 г сыра сахар, соль по вкусу



Способ приготовления

Из бананов и киви приготовьте пюре. Морковь мелко порежьте, обжарьте на сливочном масле, слегка посыпав сахаром и солью. Сварите отдельно мясной бульон. К нему добавьте приготовленную морковь, банановое пюре и массу из киви. Все перемешайте и потушите 10–15 мин. Готовый суп протрите через сито, удалив из него остатки овощей. Мелко порежьте и обжарьте на сливочном масле шпик.

На дно глиняного горшочка выложите ломтики обжаренного шпика, а затем влейте суп. Кусочки хлеба для тостов порежьте небольшими кубиками, обжарьте на сливочном масле до золотистой корочки и запустите их в суп. Сыр натрите на терке и посыпьте им суп-пюре. Горшочек поставьте на 5–7 мин в духовку. К столу подавайте в горячем виде.

Окрошка банановая

Требуется:

1 л кваса 200 г бананов 400 г картофеля 100 г моркови 250 г свеклы 100 г огурцов 50 г зеленого лука 3 яйца 80 г сметаны 20 г сахара 10 г горчицы соль



Способ приготовления

Все овощи, кроме бананов, отварите до готовности. Затем охладите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Нарежьте зеленый лук и разотрите его с солью. Яйца сварите вкрутую, белки отделите от желтков, желтки разотрите со сметаной, солью, сахаром, горчицей, а белки порубите. Бананы нарежьте мелкими кубиками. Все ингредиенты смешайте и разведите квасом.

Окрошка с бананами и черешками мангольда

Требуется:

500 мл кефира 500 мл воды 500 г бананов 500 г черешков мангольда 100 г моркови 100 г репы 200 г зелени соль



Способ приготовления

Морковь и репу нарежьте и отварите в небольшом количестве воды. Черешки мангольда нарежьте кусочками длиной 1–2 см и отварите. Бананы порежьте кубиками. Смешайте все нарезанные овощи и фрукты, залейте разбавленным водой кефиром, посолите, добавьте мелко нарезанную зелень и все перемешайте. Влейте в окрошку овощной бульон. Перед подачей можете добавить сметану.

Вторые блюда

Рябчик в бананах

Требуется:

400 г филе рябчика 300 г бананов 100 г лимонов 20 г сливочного масла соль по вкусу



Способ приготовления

Филе птицы посолите равномерно со всех сторон, разрежьте ломтиками средней величины и обжарьте на сливочном масле до образования румяной корочки.

Бананы очистите от кожуры и нарежьте их тонкими широкими ломтиками. Обжарьте каждый ломтик на сковородке так, чтобы не нарушить его формы. Лимон разрежьте на две половинки и выжмите сок.

Уложите кусочки рябчика равномерно на противень, накройте их ровным слоем бананов и залейте свежевыжатым лимонным соком, поставьте в духовку на 15–20 мин при сильной температуре. Во время жарки поливайте филе вытапливающимся соком.

Готовое блюдо выньте из духовки, отделите кусочки бананов от филе и уложите их отдельно на тарелку. Подавайте к столу в горячем виде.

Заяц в сметане с бананами и яблоками

Требуется:

500 г зайчатины 80 г шпика 120 г сметаны 200 г яблок 200 г бананов 250 мл бульона 20 г муки 20 г сала свиного перец



Для маринада:

200 мл 3%-ного уксуса 50 г репчатого лука 50 г моркови перец, соль, базилик, сахар

Способ приготовления

Для маринада мелко нарезанные овощи положите в уксус, добавьте сахар и специи по вкусу и варите 10–15 мин при слабом кипении. Молодых зайцев следует мариновать 4–5 ч, старых – до 24 ч.

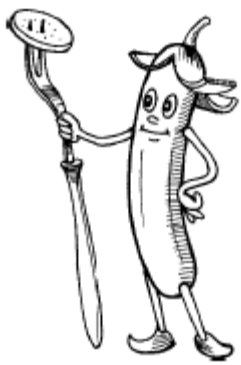
Задние ножки и спинку зайца, выдержанные в маринаде, нашпигуйте свиным салом, посыпьте солью и перцем, обмажьте сметаной и обжарьте в духовке до полуготовности. Затем зайца разрубите на порционные куски, положите в сотейник и залейте бульоном, сваренным из мясных обжаренных костей, добавьте сметану, жир, полученный при жарке зайца, мелко нарезанные яблоки и бананы и тушите.

С готового мяса слейте бульон со сметаной в другую посуду, добавьте в него поджаренную до кремового цвета муку, прокипятите, процедите и залейте полученным соусом мясо. Мясо в соусе недолго прокипятите.

Щука под банановым соусом

Требуется:

1 кг щуки 60 г растительного масла 100 г лука 160 мл молока 50 мл сока лимона 50 мл белого вина 300 г бананов 90 г сметаны 10 г горчицы соль зелень петрушки



Способ приготовления

На дно кастрюли со смазанными маслом стенками выложите мелко порезанные лук и соленые куски щуки средней величины.

Полейте вином, лимонным соком и через 15 мин поставьте накрытую крышкой кастрюлю на огонь, потушите 20–30 мин.

Разотрите бананы через сито или терку, добавьте в них молоко и, перемешав, поставьте на огонь. В горячую массу положите горчицу, сметану и перемешайте.

Полученным соусом полейте выложенную на блюде рыбу, посыпьте зеленью петрушки.

Ростбиф с бананами

Требуется:

600 г говядины 200 г бананов 60 г свиного жира 1 яйцо 20 г панировочных сухарей 30 г молока 30 г сливочного масла соль, зелень, перец по вкусу лимон



Способ приготовления

Мясо нарежьте кусками поперек, отбейте, сбрызните лимонным соком, посолите, поперчите, смочите в молоке, смешанном с яйцом, обильно обваляйте в тертых бананах, а затем в панировочных сухарях и жарьте до образования золотистой корочки на разогретом жире.

Готовый ростбиф полейте растопленным сливочным маслом, посыпьте зеленью и подавайте к любому гарниру.

Бифштекс с бананами

Требуется:

600 г баранины или говядины 80 г сливочного масла 200 г бананов 4 яйца 50 г петрушки 50 г укропа 50 г кинзы соль, перец



Способ приготовления

Порционные куски вырезки слегка отбейте, посолите и жарьте до полуготовности. Яйца взбейте с солью и перцем, добавьте натертые на мелкой терке бананы, зелень. Полученной массой залейте бифштекс и жарьте его до готовности. Подавайте на сковороде.

Шницель из капусты с бананами

Требуется:

250 г капусты 1 яйцо 100 г бананов 25 мл молока 30 г сливочного масла 5 г муки соль по вкусу



Способ приготовления

Капусту отделите от кочерыжки и отварите до полуготовности, остудите и разберите на листья. Бананы мелко порежьте. Сложите капусту по два листа, а между ними положите нарезанные бананы, придайте листам овальную форму и смочите в яично-молочной смеси, обваляйте в муке или сухарях и обжарьте до появления золотистой корочки. Подавайте к столу с растопленным маслом, сметаной, украсьте зеленью.

Бефстроганов с бананами

Требуется:

400 г телятины 300 г бананов 20 г муки 200 г грибов 50 г сливочного масла 250 г сливок 120 мл розового вина 100 г кинзы 100 г петрушки 100 г базилика соль, перец, сахар



Способ приготовления

Мясо нарежьте тонкими кусочками, посолите, поперчите, обсыпьте мукой. Выложите на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарьте с обеих сторон до образования золотистой корочки. Бананы натрите на терке. Свежие грибы мелко порубите и спассеруйте вместе с тертым бананом, полейте вином и слегка потушите, добавьте сливки, сахар и дайте немного прокипеть. В соус положите зелень, мясо с выступившим соком и подогрейте на медленном огне, не доводя до кипения. Готовый бефстроганов выложите на блюдо с отварным картофелем и полейте горячим соусом.

Лангет с банановым гарниром

Требуется:

400 г говяжьей вырезки 300 г бананов 50 г лука 50 г моркови 100 г сливочного масла



Способ приготовления

Мясо нарежьте кусками толщиной 1–2 см. Отбейте каждый кусок молоточком с обеих сторон. Мясо прожарьте на сливочном масле до образования коричневой корочки на сильном огне. На прожарку одной стороны достаточно 5 мин.

Бананы нарежьте толстыми ломтиками. Лук порежьте кольцами. Морковь нарежьте маленькими кубиками. Лук и морковь обжарьте на сливочном масле, затем добавьте бананы и залейте все блюдо соком, выделившимся из мяса при его пережарке. Когда овощи и бананы будут готовы, уложите их горкой на блюдо рядом с мясом и подавайте к столу.

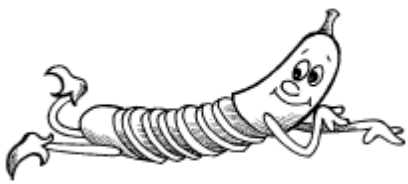
Язык под ягодным соусом с бананами

Требуется:

500 г языка петрушка морковь укроп лук

Для соуса:

200 г бананов 100 г крыжовника 30 г растительного масла 25 г муки сахар, соль



Способ приготовления

Язык залейте кипятком и варите на слабом огне, добавляя коренья и соль. С вареного языка снимите грубую белую кожицу, обдав его холодной водой, нарежьте поперек ломтиками и залейте соусом. Для него крыжовник прокрутите через мясорубку. Очищенные бананы разомните вилкой и соедините с крыжовником. В кастрюле разогрейте масло, спассеруйте муку, добавьте немного бульона и фруктовое пюре. Доведите до кипения, всыпьте сахар и соль по вкусу. Подавайте с отварным рассыпчатым рисом или картофелем.

Утка с бананами

Требуется:

700 г утки 100 г сливочного масла 1 л воды 500 г бананов 100 г каперсов 20 г сахара 5 г соли 20 г зеленого укропа 10 г фруктового уксуса 10 г кориандра 6 г черного душистого горошка



Способ приготовления

Очищенные бананы нарежьте небольшими кружочками толщиной 1–2 см. Вымойте утку, вычистите внутренности и отрежьте лапки и голову, нафаршируйте приготовленной банановой начинкой и выложите ее на противень.

Налейте в кастрюлю 1 л воды, положите в нее сахар, растопленное на водяной бане сливочное масло, соль, мелко нарезанный зеленый укроп, фруктовый уксус, каперсы, кориандр и черный душистый горошек. Полученную смесь прокипятите 10 мин, затем немного остудите. Приготовленным соусом заправьте утку: небольшое количество соуса влейте внутрь нее, а оставшейся частью полейте ее сверху. Поставьте противень с фаршированной уткой в духовку, нагретую до 200–220 °С.

Банановый гуляш

Требуется:

500 г говяжьего легкого 100 г бананов 2 зубчика чеснока 50 г сливочного масла 30 г муки 250 мл молока соль, перец 100 г кинзы 100 г базилика



Способ приготовления

Промытое легкое положите в горячую воду и варите на слабом огне около 2 ч. Готовое легкое нарежьте кубиками, поперчите, посолите и обжарьте на масле, добавив измельченный чеснок, затем всыпьте муку и жарьте несколько минут. Обжаренное легкое положите в кастрюлю, добавьте 1 стакан молока, натертый на мелкой терке банан, ароматную зелень и тушите 15–20 мин. Готовый гуляш подайте с картофельным пюре и полейте образовавшимся соком.

Фасоль, тушенная в банановом соусе

Требуется:

500 г стручковой фасоли 200 г бананов 120 г сметаны 80 г сливочного масла 30–50 г муки сахар, соль тмин корица



Способ приготовления

Фасоль замочите на 2–3 ч, затем залейте горячей водой, слегка посолите, добавьте сахар, тмин и варите до мягкости. Муку спассеруйте с маслом, подлейте сметану, введите тертые бананы и вскипятите. Отварную фасоль переложите на сковороду с разогретым маслом, слегка поджарьте ее, затем залейте соусом и тушите до готовности под закрытой крышкой. При подаче посыпьте корицей.

Лазанья банановая

Требуется:

400 г бананов 300 г апельсинов 300 г киви 150 г сливок или сметаны 2 яйца 80 г сахара



Способ приготовления

Бананы порежьте кружочками толщиной 5 мм. Апельсины обдайте кипятком и, очистив от кожуры, нарежьте полукругом. Киви также порежьте кружочками. В сливки или сметану добавьте яйца, сахар и взбейте миксером до густой пены. Уложите фрукты в блюдо слоями: первый слой – киви, затем – нарезанные бананы и апельсины, залейте все взбитыми сливками. Поставьте лазанью в духовку на 20–30 мин, пока блюдо не покроется небольшой коричневой корочкой.

Омлет с бананами

Требуется:

300 г бананов 2–3 яйца 60 мл молока 30 г сливочного масла соль по вкусу 10 г сахара



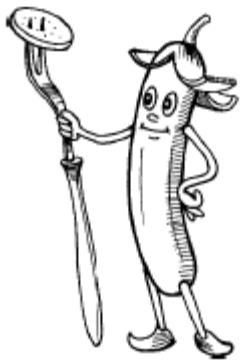
Способ приготовления

Свежие яйца разбейте в кастрюлю и посолите, молоко немного подогрейте и влейте в яйца. Немного взбейте эту смесь до появления белой пены. Бананы нарежьте мелкими кубиками. На сковороду положите сливочное масло и тонкий слой бананов так, чтобы они полностью покрывали всю ее поверхность. Посыпьте их сахаром и залейте яично-молочной смесью. Выпекайте омлет на слабом огне до готовности.

Сладкое банановое пюре

Требуется:

800 г бананов 620 мл молока 60 г сливочного масла 120 г сахара соль по вкусу



Способ приготовления

Очищенные бананы нарежьте небольшими ломтиками, добавьте молоко, плотно закройте посуду крышкой и варите 30–40 мин. Протрите получившуюся смесь через мелкое сито и добавьте сливочное масло, соль, сахар. Полученную смесь поставьте на слабый огонь, непрерывно помешивая. Через несколько минут снимите с огня, остудите и подавайте к столу.

Банановый манник

Требуется:

350—400 г бананов 250 г манной крупы 250 мл молока 250 г сахара 130 г муки 80 г маргарина 3 яйца 50 г шоколада 5 г кокосовой стружки 5 г погашенной питьевой соды соль



Способ приготовления

Бананы мелко порубите. Манку положите в глубокую посуду, влейте молоко, добавьте сахар, муку, соль, соду и хорошенько перемешайте до исчезновения комков. Затем оставьте на 2 ч при комнатной температуре. Маргарин растопите, яйца хорошенько взбейте и добавьте все в смесь, положите бананы. Тесто еще раз хорошенько размешайте. Поместите его в смазанную маслом форму и выпекайте при средней температуре 35–40 мин. Готовый манник выньте из формы. Облейте его растопленным шоколадом и посыпьте кокосовой стружкой. К столу подавайте в охлажденном виде. Это блюдо прекрасно подойдет к любым сладким напиткам.

Банановое мюсли

Требуется:

120—150 г бананов 150 г овсяных хлопьев 120 г воды 15 г меда 10 мл сока лимона 60 мл молока или сливок 50 г орехов



Способ приготовления

Овсяные хлопья залейте холодной кипяченой водой и оставьте на ночь. Крупный банан мелко нарежьте. В овсяные хлопья добавьте банан, мед, лимонный сок, молоко или сливки и измельченные орехи. Все тщательно перемешайте. К столу подавайте в охлажденном виде. Это блюдо прекрасно подходит в качестве завтрака.

Каша рисовая с тыквой и бананом

Требуется:

400 г бананов 250 г риса 500 г тыквы 250 мл воды 120 мл растительного масла 10 г сахара соль



Способ приготовления

Рис замочите в холодной воде, отожмите и обжарьте на растительном масле. После этого поместите его в термостойкую посуду с толстыми стенками, добавьте немного масла, мелко нарезанную тыкву, очищенные и мелко порубленные бананы, влейте воду, посолите, всыпьте сахар и варите на медленном огне под закрытой крышкой до готовности. К столу подавайте, предварительно полив растительным маслом, в горячем или охлажденном виде. К этому блюду прекрасно подойдет компот или джем.

Молочная гречневая каша с бананами

Требуется:

500 мл молока 500 мл воды 250 г гречневой крупы 200–300 г бананов 50 г сливочного масла сахар



Способ приготовления

Гречневую крупу слегка обжарьте на сковороде, при этом не добавляйте масло или жир. Насыпьте гречку в кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте на средний огонь. Когда вода закипит, жидкость слейте. В сваренную крупу добавьте молоко и снова доведите кашу до кипения. Нарежьте очищенные бананы небольшими ломтиками и добавьте их в кастрюлю. Через 10 мин добавьте в кашу сахар. Затем варите еще 10 мин до полного приготовления. Перед подачей к столу полейте кашу растопленным сливочным маслом или сливками.

Каша ячневая с бананами

Требуется:

500 г ячневой крупы 300 г бананов 100 г сахара 50 г сливочного масла 2 яйца



Способ приготовления

Крупу отварите в подсоленной воде. Перед готовностью добавьте в нее сахар. Бананы разотрите до однородной массы.

Яйца отварите, мелко порежьте, смешайте с бананами и сливочным маслом. Взбейте массу до однородного состояния. Часть массы положите в горячую кашу, перемешайте. Вторую часть положите на холод, чтобы она немного застыла. Перед подачей отрежьте кусочек застывшей массы и положите его как украшение.

Овсяная каша с бананами

Требуется:

500 г овсяных хлопьев 1 л молока 200 г бананов 60 г сливочного масла соль по вкусу сахарная пудра



Способ приготовления

Налейте необходимое количество молока в эмалированную посуду и поставьте на средний огонь. Как только молоко начнет закипать, всыпьте в него небольшими порциями овсяные хлопья и посолите. Варите 10 мин, пока каша не загустеет.

Бананы нарежьте мелкими кубиками. Как только каша будет готова, добавьте их и сливочное масло в нее, посолите и тщательно перемешайте. Накройте крышкой и варите на слабом огне 3–5 мин. Подавайте кашу к столу, предварительно посыпав сахарной пудрой.

Каша пшенная с бананами и земляникой

Требуется:

500 г пшенной крупы 200 г бананов 200 г земляники 100 г сливочного масла 150 г сахара 2 г лимонной кислоты 2 яйца 100 г творога



Способ приготовления

Крупу отварите в подсоленной воде, перед готовностью положите сахар и 50 г сливочного масла. Бананы разотрите до однородной массы. Добавьте землянику и еще раз хорошо разомните и перемешайте.

В подготовленную посуду разбейте яйца, положите сливочное масло, лимонную кислоту, творог. Взбейте массу миксером. Добавьте бананы и землянику. Еще раз взбейте миксером.

Одну часть положите в горячую кашу, перемешайте, вторую поставьте на холод и подавайте прямо к столу по 2 ст. л. на порцию.

Каша перловая с бананами

Требуется:

500 г перловой крупы 300 г бананов 150 г сахара 150 г сливочного масла 100 г грецких орехов



Способ приготовления

Перловую крупу положите в воду на 40 мин, чтобы она немного разошлась. Отварите в подсоленной воде, перед готовностью добавьте 100 г сахара.

Бананы разомните до однородной массы, добавьте оставшийся сахар. Орехи обдайте кипятком, снимите кожуру и пропустите через мясорубку, смешайте с бананами. В получившуюся массу вбейте сливочное масло, часть положите в кашу, вторую часть поставьте на холод и подавайте к столу по 2 ст. л. на порцию.

Каша гороховая с бананами

Требуется:

500 г гороха 500 г бананов 200 г сахара 200 г сливочного масла 1 яйцо 100 г сыра



Способ приготовления

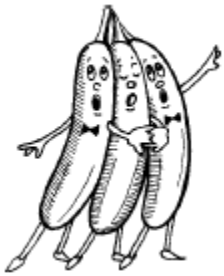
Горох замочите на 40 мин, отварите в подсоленной воде до полной готовности, за 5 мин до готовности положите 100 г сахара. Бананы разомните, смешайте с яйцом, оставшимся сахаром и сливочным маслом.

Сыр твердых сортов слегка заморозьте, натрите на мелкой терке. Часть положите в получившуюся массу. Хорошо перемешайте. Вторую часть оставьте как украшение, подавайте к столу, посыпав им кашу.

Каша тыквенная с фасолью и бананами

Требуется:

300 г тыквы 300 г фасоли 500 г бананов 200 г сахара 150 г сливочного масла 2 г лимонной кислоты 100 г меда



Способ приготовления

Фасоль замочите на 1–2 ч. Тыкву мелко порежьте, залейте небольшим количеством воды и поставьте в духовку на 30 мин. Пока тыква будет тушиться, отварите фасоль с лимонной кислотой до полной готовности. Смешайте ее с тыквой, добавьте 50 г сливочного масла и мед.

Бананы разомните до однородной массы, добавьте сахар, сливочное масло. Перемешайте массу, часть положите в кашу, часть поставьте на холод. Подавайте к столу по 2 ст. л. на порцию.

Каша «Маргарита»

Требуется:

200 г гороха 200 г тыквы 150 г пшенной крупы 300 г бананов 100 г лимонов 300 г сахара 300 г сливочного масла 150 г грецких орехов 2 яйца 60 г муки



Способ приготовления

Горох залейте водой на 40 мин, тыкву порежьте на кубики, пшено промойте. 150 г сахара взбейте с яйцами и 50 г сливочного масла. Лимон очистите, цедру пропустите через мясорубку. Орехи обдайте кипятком, очистите и также пропустите через мясорубку.

В подготовленную посуду слоями сложите крупы и тыкву, пересыпая их лимонной цедрой и орехами, залейте небольшим количеством воды и поставьте в духовку на 40 мин.

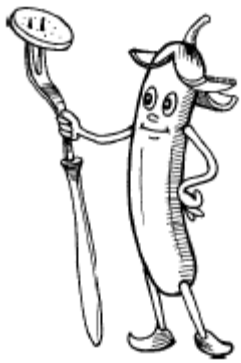
За несколько минут до готовности положите массу из сахара, яиц и сливочного масла.

Оставшийся сахар, сок лимона, бананы, сливочное масло и муку взбейте миксером до однородной массы, чуть увеличившейся в объеме. Этим густым сиропом поливайте кашу перед подачей.

Бананы, жаренные с кунжутом

Требуется:

500 г бананов 50 г кунжутных семечек 100 г растительного масла 3 белка 80 г сахара 70 мл молока



Способ приготовления

Спелые бананы нарежьте тонкими кружочками. Охлажденные белки взбейте с сахаром до образования густой пены. Затем в белковую массу введите теплое молоко, кунжутные семечки, тщательно размешайте.

Сковороду хорошо прогрейте, налейте растительное масло и, доведя его до кипения, поочередно выложите кружочки бананов, предварительно смоченные в белково-молочной массе. Когда они поджарятся с одного бока, переверните их на другую сторону. Готовые бананы остудите и подайте к столу с любым фруктовым соком.

Спагетти с банановым соусом

Требуется:

400 г спагетти 250 г шампиньонов 200 г бананов 120 г сметаны 60 г сыра 90 г оливкового или сливочного масла веточка мяты или шалфея веточка базилика и кинзы соль, перец



Способ приготовления

Шампиньоны нарежьте дольками. Бананы натрите на мелкой терке. Масло разогрейте, поджарьте на нем зелень, добавьте грибы и тертый банан, спассеруйте до образования золотистой корочки. Затем посолите, поперчите, залейте сметаной и тушите 15 мин. Спагетти отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, разложите в тарелки, посыпьте тертым сыром и полейте горячим соусом.

Бананы в кляре

Требуется:

300 г бананов 2 яйца 20 г сахара 120 мл молока соль 170 г муки 125 мл растительного масла



Способ приготовления

Здесь подойдут недозрелые бананы. Нарежьте их кружками средней величины. Для кляра яйца взбейте с сахаром, добавьте молоко, соль и замесите жидкое тесто.

Растительное масло доведите до кипения. Вилкой насадите кружочки бананов и опустите в кляр, затем очень быстро, не дав тесту стечь, опустите бананы в раскаленное масло и жарьте 1–2 мин до образования румяной корочки.

Банановый клопс

Требуется:

600 г филе карася 250 мл воды 25 г муки 80 г сливочного масла 60 г сметаны соль 10 г сахара



Способ приготовления

Бананы нарежьте тонкими ровными ломтиками толщиной 1 см. Филе карася нарежьте кусками средней величины и посыпьте сахаром, смешанным с солью. На сковороде слегка растопите сливочное масло, выложите в него куски рыбного филе и поджарьте на среднем огне с обеих сторон до полуготовности.

Слейте сливочное масло, оставшееся после жарки рыбы, в отдельную посуду. Влейте в нее размешанные в 1 стакане воды муку и жидкую сметану и все тщательно перемешайте. Поставьте смесь на огонь и прокипятите 10 мин. Затем остудите и процедите через дуршлаг. Выложите куски рыбы на блюдо, сверху положите бананы и полейте все приготовленной смесью.

Корейка с бананом

Требуется:

300 г корейки 400 г бананов 150 г орехов соль по вкусу корица гвоздика



Способ приготовления

2—3 крупных банана разрежьте вдоль на две части. Мякоть нашпигуйте орехом, лучше измельченным грецким или целыми ядрышками фундука. Делайте это осторожно, чтобы банановые дольки не распались. Поставьте бананы с орехами в горячую духовку на 5—10 мин, когда они будут готовы, выньте и остудите до комнатной температуры. Затем каждую дольку оберните корейкой, посыпая банановые ломтики корицей и гвоздикой. Специй много не кладите, иначе они изменят вкус блюда. Когда вы обернете корейкой все дольки, положите их еще на несколько минут в духовку и в горячем виде подавайте к столу. Отдельно предложите банановый соус или йогурт.

Курица с бананово-кукурузной корочкой

Требуется:

700 г курицы 300 г бананов 200 г овсяных хлопьев 4 г лимонной кислоты 50 мл молока



Способ приготовления

Курицу средних размеров подготовьте так, чтобы осталось только белое мясо на курином скелете. Грудку поместите в раствор уксуса (1 ст. л. уксуса на 1 л воды), чтобы она слегка промариновалась. Черный перец, корицу и гвоздику размешайте и нарежьте одну луковицу. Положите грудку в такой маринад еще на 3–4 ч. Выньте, подсушите бумажной салфеткой.

1 стакан овсяных хлопьев рассыпьте на столе и прокатайте скалкой. Бананы разомните вилкой, смешайте их с хлопьями и обваляйте в этой массе куриную грудку. Выпекайте ее в духовке 15–20 мин до образования хрустящей корочки.

Аппетитные рулеты с бананами

Требуется:

500 г шницелей из телятины 100 г брынзы 50 г зеленых оливок 200–300 г бананов 100 г лука 10 г красного перца 100 г майорана 60 г сметаны 50 г горчицы 10 г горчичных зерен 100 мл оливкового масла 250 мл красного вина соль, перец по вкусу



Способ приготовления

Свежие телячьи шницели посолите, поперчите и одну сторону смажьте горчицей. Оставьте мясо на 30–40 мин.

Брынзу нарежьте мелкими кубиками. Зеленые оливки освободите от косточек и разрежьте на четыре равные дольки. Майоран вымойте, листочки оборвите. Очищенные бананы нарежьте кубиками средней величины. Репчатый лук нарежьте тонкими кольцами. Выложите на кухонную доску шницели вверх той стороной, которая смазана горчицей. На них равномерно разложите кусочки брынзы и бананов, дольки оливок и листочки майорана и выпекайте в духовке до готовности.

Ароматные луковицы с бананами

Требуется:

400 г телятины 300 г бананов 100 г сыра 40 г лука 2 яйца 100 г сливочного масла 40 мл растительного масла 50 г панировочных сухарей 100 г петрушки черный перец



Способ приготовления

Свежее или свежезамороженное телячье мясо нарежьте на куски произвольной формы и размера, но так, чтобы удобно было их измельчать. Предварительно разогрейте в сковороде растительное масло и обжарьте на нем нарубленное мясо.

Используйте лук фиолетового цвета, так как он после термической обработки становится сладким. При обработке лука их донца должны остаться нетронутыми. Отварите его в слегка подсоленной воде до полуготовности, чтобы он приобрел полупрозрачность. После отваривания луковицы остудите, а затем срежьте с них верхушки высотой 1–2 см. Аккуратно извлеките из луковиц сердцевину и выложите отдельно вместе с верхушками. У луковиц должны остаться 2–3 «рубашки».

Подготовленные сердцевинки и верхушки луковиц, а также очищенные бананы пропустите через мясорубку. К измельченному луку и бананам добавьте мелко нарубленное обжаренное мясо. Сюда же на мелкой терке натрите сыр (лучше использовать плавленый). Зелень петрушки нарубите как можно мельче и добавьте к начинке. Отдельно взбейте яйца венчиком либо обыкновенной вилкой до образования густой крепкой пены и влейте в начинку. Получившуюся массу посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

Противень равномерно смажьте сливочным маслом. Оставшееся сливочное масло на время положите в морозильник. Распределите фарш на все четыре луковицы так, чтобы они были наполнены доверху, оставшийся фарш выложите вокруг луковиц на противне. Подготовленные, наполненные фаршем луковицы разложите на противне донцем вниз. Непосредственно перед выпеканием выньте из морозильника сливочное масло, натрите

его на терке и посыпьте верхушки луковиц. Поверх сливочного масла равномерно насыпьте панировочные сухари. Выпекайте в предварительно разогретой духовке 15 мин. Готовые ароматные луковицы по желанию смажьте майонезом и украсьте веточками зелени.

Пулярка с бананами

Требуется:

1 кг курицы 300–400 г бананов 100 г лука 3 зубчика чеснока 200 г маслин 2–3 веточки розмарина 90 г муки 130 мл оливкового масла 250 мл белого вина 50 мл винного уксуса соль по вкусу черный молотый перец



Способ приготовления

Свежую либо свежезамороженную курицу обдайте кипятком. Подсохшую птицу разделайте на восемь приблизительно равных кусков. Натрите каждый кусок солью и перцем, а после этого обваляйте в муке. Оставьте подготовленные куски в сухом холодном месте.

Все компоненты гарнира выложите в разные тарелочки. Лук очистите, нарежьте мелкими кубиками. Очищенные бананы нарубите кубиками средних размеров. У розмарина оборвите листочки. Мелко нарубите зелень и очищенные зубчики чеснока. Разогрейте на огне глубокую сковородку с оливковым маслом, спассеруйте на нем нарезанный лук, половину чеснока и розмарина, немного посолите. Не снимая сковороды с огня, выложите обвалянные в муке куски курицы. Все осторожно перемешайте, обжаривайте до появления золотисто-коричневого цвета. После этого влейте в сковородку слегка разогретое белое вино. Продолжайте тушить в открытой сковороде еще час.

Освободите маслины от косточек и разрежьте их на половинки. За 10 мин до готовности добавьте к курице оставшуюся часть измельченного чеснока и розмарина, выложите маслины и влейте винный уксус. Все перемешайте.

Сочная баранина с бананами

Требуется:

800 г баранины 200 г помидоров 400 г бананов 100 г белого хлеба 40 г сыра зубчик чеснока 100 мл оливкового масла 50 мл растительного масла 120 мл красного вина 250 мл бараньего бульона 100 г тимьяна соль, перец по вкусу



Способ приготовления

Оборвите у тимьяна все хорошие листочки и мелко нарубите их. Разделите нарубленную зелень на три равных части. Очищенные бананы нарежьте мелкими кубиками. Раскрошите белый хлеб и натрите на мелкой терке сыр (лучше использовать плавленый). Измельчите чеснок. Все компоненты соуса смешайте, посолите, поперчите по вкусу и перемешайте до однородной массы. Заправьте сырно-банановую массу половиной оливкового масла.

Свежие или свежезамороженные куски баранины заверните в полотенце и хорошенько отбейте молотком. Разверните и натрите куски солью и перцем с обеих сторон. Хорошо разогрейте сковородку, влейте в нее оставшееся оливковое масло и обжарьте на нем куски баранины, затем обильно смажьте с обеих сторон сырно-банановой начинкой. Разогрейте духовку до 220 °С и выложите на небольшой противень, обильно смазанный растительным маслом, обжаренные отбивные и маленькие помидоры. Запекайте мясо с помидорами 10 мин.

Для подливы слейте в одну сковороду красное вино, концентрированный бараний бульон и сок, выделившийся при обжаривании бараньих отбивных. Варите несколько минут на медленном огне, затем добавьте оставшуюся часть тимьяна и потушите еще несколько минут. Полейте этой подливой горячую баранину.

Рис банановый

Требуется:

250 г риса 60 г сливочного масла или маргарина 200–300 г бананов щепотка черного перца зелень петрушки соль



Способ приготовления

Отварите рис в кипящей подсоленной воде, слейте воду и обсушите его. Бананы нарежьте ломтиками и обжарьте на горячем жире с обеих сторон. Выложите их на блюдо и посыпьте рисом. На слой риса положите ломтики жареных бананов и снова посыпьте рисом. Перед подачей к столу посыпьте черным молотым перцем и мелко порубленной зеленью петрушки. Это блюдо замечательно подойдет в качестве гарнира к рыбе или мясу.

Оладьи банановые на пальмовом масле

Требуется:

200 г бананов 150–200 г картофеля 100 г лука 100 г лимона 80—100 г сметаны 40–60 г муки пальмовое масло соль



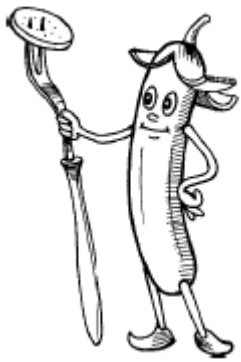
Способ приготовления

Бананы и картофель отдельно пропустите через мясорубку. Выдавите из картофельной массы сок. Лимон очистите и порежьте очень мелко или натрите на мелкой терке. Бананы, картошку, лук и лимон положите в общую чашку, добавьте соль, муку и все хорошо перемешайте. В сковороду налейте оливкового масла и, доведя его до кипения, выложите столовой ложкой приготовленную массу. Обжарьте оладьи с одной, а затем с другой стороны. Перед подачей к столу полейте сметаной.

Тыква и бананы, жаренные в сухой зелени

Требуется:

500 г тыквы 500 г бананов 40 г сухой зелени 50 г муки 75 мл растительного масла 100 г сметаны соль



Способ приготовления

Тыкву и бананы нарежьте ломтиками толщиной 1 см. Затем обваляйте в зелени (петрушке, укропе, чабере, сельдерее, майоране), потом – в муке. Обжарьте на растительном масле с двух сторон. Перед подачей тыкву и бананы полейте сметаной и перемешайте.

Оладьи из овсяных хлопьев с бананами

Требуется:

200 г овсяных хлопьев 250 мл молока 100 г муки 3 яйца 200 г бананов сахар сметана корица соль



Способ приготовления

Очищенные бананы натрите на терке. Овсяные хлопья залейте молоком, дайте набухнуть, затем добавьте яичные желтки, соль, сахар, тертую морковь, муку и все перемешайте. Белки взбейте в крепкую пену и осторожно введите в тесто. На разогретую с жиром сковороду ложкой выложите тесто и обжарьте с обеих сторон. Подавайте оладьи в горячем виде со сметаной, корицей и сахаром.

Тыква с бананами и кукурузными хлопьями

Требуется:

1 кг тыквы 800 г бананов 120 мл воды 120 мл молока 80 г сливочного масла 10 г корицы 50 г сахара 100 г сахарной пудры 100 г творога 50 г сметаны 2–3 листика петрушки или укропа 60 г кукурузных хлопьев



Способ приготовления

Тыкву порежьте на кубики. Небольшое количество воды смешайте с молоком и маслом и доведите до кипения. В этой смеси припустите тыквенные кусочки, заправив их толченой корицей, сахаром, и немного потушите. Бананы порежьте кубиками, присыпьте сахарной пудрой и оставьте настояться. Когда тыква будет почти готова, соедините ее с бананом и, перемешав, потушите еще несколько минут.

Через мясорубку пропустите творог и соедините его с сахарной пудрой и сметаной. Бананы натрите на крупной терке и смешайте с творожной массой. На плоское блюдо уложите тушеную тыкву с бананом, вокруг нее выложите творожно-банановую массу и посыпьте все кукурузными хлопьями. В нескольких местах уложите листики петрушки или укропа.

Тыква, запеченная с бананами

Требуется:

400 г тыквы 200 г бананов 50 г манной крупы 120 мл молока 2 яйца 120 г сметаны 50 г сливочного масла сахар



Способ приготовления

Тыкву нарежьте кусочками, бананы – мелкими кубиками. Смешайте тыкву с бананами и припустите в масле. Сварите на молоке густую манную кашу и смешайте ее с бананами и тыквой, добавьте сырые яйца, сахар. Все тщательно перемешайте, полученную массу уложите на сковороду, предварительно смазанную сливочным маслом, разровняйте и смажьте сверху яйцом. Поставьте в горячую духовку и выпекайте до готовности.

Жареные банановые дольки со сметаной

Требуется:

100—200 г бананов 250 г муки 1 яйцо 25 г сахара 250 мл молока 250 г сметаны жир или растительное масло сода



Способ приготовления

Бананы порежьте на дольки. Муку просейте, добавьте в нее яйцо, сахар, молоко и соду, все перемешайте и замесите жидкое тесто.

Дольки банана обмакните в тесто и поджарьте в большом количестве жира или растительного масла (дольки должны целиком погрузиться в жир) до появления золотистой корочки. Готовые бананы обмакните в сметану и посыпьте сахарной пудрой. К столу подавайте в теплом виде к кофе или чаю.

Бананы и сладкий перец, жаренные в панировке

Требуется:

600 г бананов 600 г болгарского сладкого перца 50 г сахарного песка 50 г муки 80 мл растительного масла



Способ приготовления

Бананы порежьте кружочками. Перец нарежьте кольцами шириной не более 1 см. Обсыпьте овощи и фрукты сахаром, перемешайте и выдержите 5 мин, пока не выделится сок, затем обваляйте в муке и жарьте на сковороде в большом количестве хорошо разогретого растительного масла. Готовое блюдо подавайте как гарнир к мясу или рыбе.

Бананы с морковью, тушенные в молоке

Требуется:

400 г бананов 400 г моркови 500 мл молока 60 г измельченных орехов сливки соль зелень



Способ приготовления

Бананы порежьте крупной соломкой. Очищенную морковь нашинкуйте на крупной терке. Морковь, бананы и орехи смешайте и залейте молоком, посолите и тушите на медленном огне до готовности 15–20 мин. При подаче к столу полейте сливками и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Яичница с бананами

Требуется:

3 яйца 20 г растительного масла 50 г бананов сахар, соль



Способ приготовления

Нарежьте бананы небольшими кусочками и обваляйте их в сахаре так, чтобы они были полностью покрыты тонким сладким слоем. Выложите масло на сковороду и доведите до кипения. Разбейте яйца в глубокую посуду и, немного перемешав, вылейте на сковороду. Выложите туда же бананы и жарьте до готовности.

Котлеты «Солнышко»

Требуется:

300 г мякиша батона 2 яйца 900 г бананов 60 г сыра 30 г сливочного масла 80 мл растительного масла 150 г сухарей



Способ приготовления

Хлебную мякоть раскрошите. Белок отделите от желтка и взбейте с небольшим количеством соли. Бананы натрите на терке. Смешайте хлебную мякоть, взбитые белки, банановое пюре, поперчите и тщательно перемешайте. Сыр натрите на терке и соедините с размягченным сливочным маслом. Смешайте с полученной массой и сформуйте котлеты.

Котлеты обжарьте на раскаленной сковороде на растительном масле с обеих сторон. Готовые котлеты уложите на плоское блюдо и посыпьте сухарями.

Драники банановые

Требуется:

800—900 г бананов 2 яйца 60 г муки или панировочных сухарей 50 г орехов 100 г сметаны 100 г базилика 100 г мяты 80 г сливочного масла или маргарина соль, сахар по вкусу



Способ приготовления

Очищенные бананы натрите на крупной терке, слегка подсушите. В банановое пюре добавьте яйца, молотые орехи, соль, сахар по вкусу, хорошо размешайте и разделите на котлеты. Запаниируйте их в муке или в сухарях и обжарьте с обеих сторон на масле до образования золотистой корочки. Подайте котлеты с маслом или сметаной, украсьте зеленью.

Каша манная с бананами

Требуется:

400 г бананов 80 мл воды 100 г сахарной пудры 250 г манки 2–3 веточки смородины 2 ст. л. гранатовых зерен соль



Способ приготовления

Бананы порежьте кольцами и разделите на две равные части. Одну часть посыпьте сахарной пудрой и поместите на 20 мин в холодильник, чтобы они дали сок. Вторую часть отварите и протрите через сито. Дайте остыть, соедините с солью и сахаром и поставьте на слабый огонь, доведя до кипения. Добавьте в полученную массу манную крупу и поварите еще 15 мин. Охлажденные дольки бананов вскипятите и соедините с манной кашей. Готовое блюдо выложите в глубокую чашу и украсьте гранатовыми зернами и смородиной.

Банановые манты

Требуется:

400 г муки 120 мл воды 2 яйца 600–700 г бананов 170 г сахарной пудры 250 мл сливок 80 г сахара



Способ приготовления

Муку просейте на стол горкой, сделайте в ней углубление, влейте воду, добавьте яйца и соль. Все тщательно перемешайте и приготовьте густое тесто. Поместите его на некоторое время в холодильник. Бананы разотрите с сахарной пудрой до образования однородной массы.

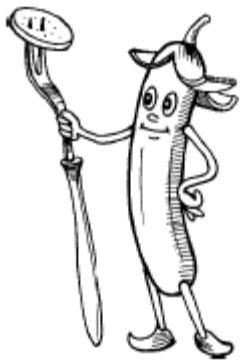
Тесто раскатайте на тонкие пласты и вырежите из него кружки диаметром 5–6 см. На середину каждого круга уложите банановую начинку и защипните края, придав мантам необходимую форму. Готовые манты поместите в мантоварку и приготовьте на пару.

Подавайте к столу горячими, немного полив их взбитыми с сахаром сливками.

Вареники с бананами и вишней

Требуется:

300—400 г бананов 300 г вишни 75 г сахара 500 г муки 1 яйцо 120 г воды 120 г сметаны



Способ приготовления

Яйцо хорошенько смешайте с водой, затем, постепенно добавляя муку, замесите крутое тесто. Поставьте его в прохладное место на 30–40 мин. Бананы натрите на мелкой терке. Вишню освободите от косточек. Смешайте подготовленные бананы и вишню, добавьте сахар и перемешайте.

Готовое тесто скатайте в большой жгут и разрежьте его на небольшие кружочки. Каждый ломтик обваляйте в муке и раскатайте из него большой круг толщиной 1–2 мм. В центр кружка поместите начинку, сложите его пополам и защипните края. Таким же образом сформуйте другие вареники. В процессе работы вареники складывайте на доску или стол, предварительно посыпанные мукой, чтобы изделия не прилипали. Варите вареники в кипящей воде 3–5 мин. Готовые изделия выложите в глубокую тарелку и полейте сметаной.

Вареники с бананами и творогом

Требуется:

300—400 г бананов 300 г творога 50 г сахара 1 яйцо 500 г муки 120 г воды 120 г сгущенного молока



Способ приготовления

Яйцо тщательно размешайте с кипяченой водой. Понемногу всыпая в него муку, замесите крутое тесто. Поместите его в холодное место на 30–40 мин. Бананы мелко порубите, добавьте творог, сахар и все тщательно перемешайте.

Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 1–2 мм и формочкой или стаканом вырежите кружки. На середину кружочка поместите начинку, сложите его пополам и защипните края. Таким же образом слепите и остальные вареники. Изделия сложите на лист или стол, предварительно посыпанные мукой. Чтобы тесто на варениках не заветривалось, пока вы будете лепить остальные, накройте их чистой салфеткой. Вареники отваривайте в кипящей воде с открытой крышкой. Готовые изделия выложите на глубокую тарелку и полейте сгущенным молоком. К столу подавайте в горячем виде.

Плов «Банановая фантазия»

Требуется:

200—250 г бананов 100 г изюма 100 г кураги 500 г риса 75 г сахара 80 г сливочного масла



Способ приготовления

Бананы мелко порубите. Изюм и курагу промойте в горячей воде. Курагу измельчите. Рис промойте, залейте водой, добавьте сахар и поставьте на медленный огонь. Доведите рис до кипения и варите 5 мин, затем положите подготовленные фрукты, вновь доведите до кипения и снимите с огня. Кастрюлю закройте крышкой, закутайте в одеяло и поставьте в теплое место на 40–45 мин. Готовый плов заправьте маслом (вместо сливочного можно использовать растительное). К столу подавайте в горячем виде.

Картофельно-банановое пюре

Требуется:

500 г картофеля 2–3 яйца 700 г бананов 50 г сахарной пудры 3 веточки петрушки соль



Способ приготовления

Картофель очистите и отварите в слегка подсоленной воде. Яичные белки взбейте в густую пену с небольшим количеством соли. Отваренный картофель разомните, добавьте к нему взбитые белки и тщательно перемешайте, чтобы получилось воздушное пюре.

Бананы мелко порежьте, смешайте с сахаром и приготовьте из них пюре. Соедините картофельное и банановое пюре и взбейте миксером. Полученную массу выложите горкой на широкое блюдо и украсьте кусочками банана и несколькими листиками петрушки.

Банановые творожники

Требуется:

500 г творога 500–600 г бананов 75 г сахарной пудры 250 г муки 1 яйцо 50 г сливочного масла 60 г киви соль



Способ приготовления

Творог и бананы пропустите через мясорубку и смешайте с сахаром, поместите на 10 мин в холодильник. Муку соедините с солью и яйцом, перемешайте и добавьте творожно-банановую массу, еще раз все хорошенько перемешайте. Из получившейся массы сделайте творожники и обваляйте их в муке. Сковороду разогрейте, растопите сливочное масло и обжарьте их на нем. Горячие творожники уложите ровным слоем на плоское блюдо, посыпьте сахарной пудрой и украсьте дольками банана и киви.

Запеканка банановая

Требуется:

500 г бананов 200 г манной крупы 500 мл молока 50 мл растительного масла 100 г сахара 4 яйца корица или лимонная цедра



Способ приготовления

Вскипятите молоко и небольшими порциями всыпьте манку, поварите несколько минут. Перед готовностью добавьте соль и масло. Дайте каше остыть. Затем введите в нее смесь яичных желтков, сахара и специй. Бананы нарежьте небольшими ломтиками.

Яичные белки взбейте в густую пену и размешайте с манной кашей. Форму смажьте жиром и положите слой манной каши, слой бананов. Запекайте в духовке 25 мин. Затем смажьте горячие бананы оставшимися белками, посыпьте сахаром и вновь поставьте в духовку. Запекайте до образования румяной корочки. Подавайте запеканку с фруктовым соком или ягодным сиропом.

Бананы, запеченные в сухарях

Требуется:

500 г бананов 50 г муки 20 г панировочных сухарей 130 мл растительного масла сахарная пудра



Способ приготовления

Бананы нарежьте кружочками. Пшеничную муку просейте через сито и смешайте с панировочными сухарями. Банановые кружочки обваляйте в полученной смеси. Противень смажьте растительным маслом и положите на него бананы. Запекайте в горячей духовке 10–15 мин. Затем выложите их на тарелку и посыпьте сахарной пудрой. Подавайте к столу в охлажденном виде.

Бананы печеные

Требуется:

300 г бананов 500 мл молока 30 г сахара 40 г апельсинов 250 мл йогурта 1 яичный белок 20 г сливочного масла



Способ приготовления

Не слишком спелые бананы нарежьте небольшими брусочками и отварите в молоке. Выжмите сок из апельсина, цедру мелко порежьте, все перемешайте с йогуртом и сахаром, добавьте взбитый белок. В смазанную маслом форму выложите бананы, залейте приготовленной смесью и поставьте в холодную духовку. Запекайте примерно 30 мин, после чего блюдо остудите и подавайте к столу.

Бананы «под шубой»

Требуется:

1 кг бананов 500 г абрикосов 60 г малинового сока 100 г изюма 100 г чернослива 50 мл белого вина 50 г сахарной пудры 250 мл сливок 150 г сливочного мороженого



Способ приготовления

Бананы нарежьте вдоль на длинные куски и разложите на глубоком блюде. Абрикосы освободите от косточек, нарежьте небольшими кусочками. Изюм и чернослив замочите на некоторое время в воде, затем чернослив отделите от косточек и измельчите. Абрикосы, чернослив и изюм перемешайте со сливками, взбитыми с вином и малиновым соком. Полученную смесь выложите на бананы, а сверху поместите оставшиеся сливки и мороженое. Поставьте блюдо в холодильник примерно на 2 ч.

Бананы фаршированные

Требуется:

300 г бананов 30 мл коньяка 250 г земляники 250 мл сливок 20 г сахарной пудры 1/2 лимона 2 ст. л. малины 1/2 плитки белого шоколада



Способ приготовления

Крупные бананы разрежьте на три части. В каждом кусочке с помощью тонкого острого ножа удалите сердцевину и тщательно ее измельчите.

Смешайте с измельченной мякотью бананов землянику, малину, добавьте выжатый лимонный сок, тертый шоколад, коньяк и половину взбитых сливок. Тщательно перемешайте и осторожно, чайной ложечкой положите начинку в подготовленные банановые кружочки. Каждый из них посыпьте сахарной пудрой и украсьте взбитыми сливками.

Банановые оладьи

Требуется:

1 кг бананов 250 г тыквы 40 г муки 2 яйца 250 г сметаны соль, сахар



Способ приготовления

Очищенные тыкву и бананы натрите на мелкой терке. Муку просейте через сито и добавьте в банановую массу. Желтки отделите от белков. Постепенно введите в тесто желтки, посолите, насыпьте сахар, все тщательно перемешайте, затем белки, предварительно взбитые в крепкую пену.

Растопите масло. Выложите столовой ложкой тесто в кипящее масло. Обжарьте оладьи с обеих сторон. Готовые оладьи подавайте к столу со сметаной, медом или вареньем.

Филе индейки с бананами и апельсинами

Требуется:

400 г грудки индейки 200 г бананов 100 г апельсинов 40 г лимонов 10 г уксуса перец



Способ приготовления

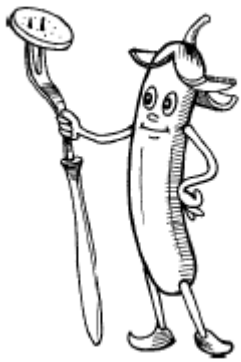
Грудку индейки замочите в уксусном растворе на 3–5 ч. Раствор не должен быть слишком крепким, иначе индейка будет кислой. Когда мясо индейки промаринуется, аккуратно снимите его со скелета, у вас должен получиться некий мешочек. Бананы нарежьте крупными кусками, апельсин разделите на дольки, половину лимона разрежьте на мелкие части. Приготовленные ингредиенты выложите в мясо индейки, добавьте молотый черный перец. Края индейки закрепите при помощи обычных спичек, очищенных от серы, или закрепите в нескольких местах ниткой.

Выпекайте в духовке 20–25 мин, к столу подавайте в горячем виде.

Пшенная каша с бананом и черносливом

Требуется:

200 г бананов 250 г пшена 500 г чернослива 100 мл растительного масла 750 мл воды сахар, соль



Способ приготовления

Чернослив залейте горячей водой, сварите. Отвар слейте и добавьте к нему нужное количество воды, сахар, соль. Всыпьте пшено и сварите вязкую кашу. Разложите в тарелки, в каждую из них добавьте чернослив и растительное масло, сверху выложите нарезанные кружочками очищенные бананы.

Плов с сушеными бананами и сухофруктами

Требуется:

300 г баранины 400 г риса 300 г моркови 200 г лука 100 г жира 500 мл воды 300 г сушеных бананов 200 г сухофруктов 10 г красного перца 10 г сушеного молотого барбариса растительное масло



Способ приготовления

На дно чугунной посуды налейте жир слоем толщиной 2–3 см. Вместо жира можете сделать смесь растительного масла со сливочным. В кипящий жир опустите небольшие кусочки мяса, затем – кольца лука и нарезанную соломкой морковь. Продукты не должны прилипать ко дну, тем более пригорать. Когда мясо покроется румяной корочкой, залейте все водой, добавьте специи, засыпьте промытый рис (лучше всего удлиненный). Плов осторожно разровняйте, но ни в коем случае не перемешивайте. Рис должен находиться сверху и быть покрытым водой примерно на 1 см.

Плов варите, не накрывая крышкой. Когда рис впитает всю жидкость и станет рассыпчатым, добавьте в него нарезанные кусочками сушеные бананы и сухофрукты, перемешайте, закройте крышкой и держите на слабом огне еще 15–20 мин.

Трубочки из индейки в банановом соусе

Требуется:

200 г лука-шалот 2 зубчика чеснока 150 г консервированных ростков бамбука 30 г красной паприки 300 г индейки 25 г топленого масла 50 г миндаля 2 ст. л. банановго пюре 20 г лука-резанца зеленый лук соль черный перец



Способ приготовления

Порубите лук-шалот и чеснок. Паприку и зеленый лук нарежьте подобно бамбуковым росткам. Мясо нарежьте небольшими плоскими кусками, посолите и поперчите. Выложите поверх ростки бамбука, паприку и зеленый лук. Сверните трубочкой и обмотайте нитью, выложите на раскаленную сковороду и 15 мин обжаривайте на топленом масле. Готовые трубочки заверните в алюминиевую фольгу и держите в тепле. Обжарьте в том же фритюре лук-шалот и чеснок. Добавьте банановое пюре и чашку воды. Выложите трубочки, посыпьте миндалем, доведите до кипения. Подайте к столу в горячем виде, посыпав мелким луком-резанцем.

Мясные шарики с банановым соусом

Требуется:

50 г хлеба 500 г мяса 1 яйцо 10 г пряностей 100 мл соевого соуса 250 мл растительного масла 50 г муки 50 мл бульона 30 г томатной пасты 25 г сахара 400 г бананов пучок зелени соль



Способ приготовления

Мясо и хлеб пропустите через мясорубку, соедините с сырым яйцом и пряностями. Добавьте к фаршу соевый соус и перемешайте. Из полученной массы изготовьте небольшие шарики и обжарьте их в кипящем растительном масле.

Муку подрумяньте на сливочном масле, разведите ее бульоном и соедините с томатной пастой, добавьте сахар и соевый соус и перемешайте. Бананы нарежьте на небольшие кусочки. В кастрюлю поместите подготовленную муку и кусочки бананов и кипятите 10 мин. Готовые мясные шарики уложите в глубокое блюдо, полейте банановым соусом и украсьте зеленью.

Куриная грудка с бананами

Требуется:

400 г куриного филе 5 г соли 50 мл растительного масла 150 г макаронных изделий 500 мл воды 120 мл йогурта 400 г бананов 100 г петрушки 100 г укропа перец



Способ приготовления

Филе посолите, поперчите и обжарьте с обеих сторон на растительном масле. Макароны отварите в слегка подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой. Бананы мелко порежьте и соедините с йогуртом, солью и перцем и хорошенько взбейте.

На плоское блюдо уложите куриное филе, макароны и полейте полученной массой. Украсьте листьями петрушки и укропа, а также дольками свежего банана.

Подавайте к столу в горячем виде.

Пшенная каша с фруктами под банановым сиропом

Требуется:

250 мл молока 100 г пшена 250 г малины 300 г бананов 100 г сахара 100 г грецких орехов



Способ приготовления

Молоко вскипятите, не выключая огня, тонкой струйкой всыпьте в него пшено и сварите кашу, постоянно помешивая, чтобы пшено не пригорело. Малину разомните ложкой до однородной массы, затем смешайте с небольшим количеством сахарной пудры. Бананы натрите на крупной терке.

Вскипятите воду с сахаром, постоянно помешивая, а перед выключением огня всыпьте банановые стружки и еще раз вскипятите. Готовый сироп охладите. Пшенную кашу соедините с малиновым пюре и тщательно перемешайте, выложите ее в глубокое блюдо и залейте банановым сиропом. Кашу посыпьте тертым грецким орехом и украсьте кусочками банана.

Тыквенная каша с бананами и изюмом

Требуется:

250 г риса 800 г тыквы 100 г сахара 200 г сушеных бананов 200 г сухофруктов растительное масло соус



Способ приготовления

Нарежьте тыкву небольшими кусочками, разварите до мягкости и прокрутите через мясорубку. Замочите рис в холодной воде, слейте ее и отварите рис в кипящей воде. Добавьте масло, кусочки сушеных бананов и других сухофруктов, сахар, размешайте. Смешайте рис с тыквой и подрумяньте в духовке.

Индейка с бананами

Требуется:

3 кг индейки 300 г бананов 30 г маргарина 30 г сливочного масла соль, перец



Способ приготовления

Тушку индейки натрите солью и положите на сковороду с предварительно разогретым сливочным маслом. Жарьте индейку на среднем огне, переворачивая, чтобы на поверхности образовалась равномерная подрумяненная корочка. Как только птица прожарится сверху (примерно через 30–40 мин), переложите ее на противень. Очищенные от шкурки и нарезанные небольшими ломтиками бананы положите вокруг индейки. Дожаривайте в духовке при средней температуре, периодически поливая индейку образующимся при жарке жиром.

Готовую индейку разрежьте на две половинки, выложите на широкое блюдо, украсьте печеными бананами. Можете начинить птицу разваренным черносливом. В качестве гарнира или украшения используйте также свежие листья салата, зелень петрушки, фрукты.

Гурьевская каша с бананами

Требуется:

200 г манной крупы 750 мл молока 40 г сливочного масла 250 г сахара 200 г бананов 40 г миндаля или фундука 40 г арахиса 40 г грецких орехов 250 г фруктов и ягод ванилин соль

Для соуса:

100 г кураги 350 мл воды 150 г сахара



Способ приготовления

Из манной крупы и молока сварите вязкую кашу с небольшим количеством соли и сахара. Бананы, нарезанные небольшими кусочками, положите в горячий сахарный сироп и варите 10–12 мин. Готовый сироп процедите, а кусочки бананов протрите через мелкое сито и смешайте с сиропом. Полученную смесь влейте в горячую кашу при непрерывном помешивании, добавьте сливочное масло, взбитые яйца, мелко порубленные арахис и миндаль. Перемешайте и разложите в порционные формочки, смазанные маслом. Поверхность каши выровняйте и посыпьте сахарным песком. Выпекайте 5—10 мин до образования золотистой корочки.

Немного цельного молока налейте в широкую и неглубокую посуду и поставьте в горячую духовку. Как только на молоке образуется румяная пенка, тут же снимите ее вилкой, затем дайте образоваться пенке вновь и повторно снимите ее. Таким образом получите нужное количество пенок.

Готовую кашу выньте из формочек, разрежьте вдоль на несколько слоев и положите на порционное блюдо. Каждый слой, кроме верхнего, накройте пенками, а верхний слой посыпьте сахаром. Перед подачей на кашу выложите горячие дольки яблок, груш, персиков, бананов и ягоды. Посыпьте грецкими орехами. Соус подавайте отдельно.

Для соуса курагу залейте холодной водой. Через 2–3 ч сварите ее в той же воде под закрытой крышкой. Протрите ее через мелкое сито, добавьте сахар и при постоянном помешивании проварите на слабом огне.

Банановые котлетки

Требуется:

400 г бананов 2 яйца 100 г муки 60 г орехов 170 г сахара 80—100 г сливочного масла 100 г сметаны соль



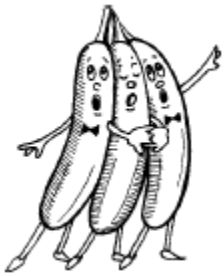
Способ приготовления

Бананы натрите на крупной терке, охладите, добавьте яйца, молотые орехи, сахар, соль, хорошо размешайте и разделайте на котлетки. Запанируйте их в муке или панировочных сухарях и обжарьте на разогретом сливочном масле с обеих сторон до образования золотистой корочки. При подаче полейте маслом или сметаной, посыпьте молотыми орехами.

Курица, фаршированная банановой начинкой

Требуется:

200 г бананов 1 кг курицы 150 г сушеных белых грибов 1 яйцо 60 г сливочного масла 60 г моркови 100 г лука 150 г свиного сала корень петрушки зелень укропа, лука и петрушки соль, перец



Способ приготовления

Очищенные бананы разомните вилкой. Курицу разрежьте сзади вдоль хребта, выньте кости, не нарушая ее формы. Кости разломайте и отварите в 1 л воды с морковью, белыми грибами, корнем петрушки, добавив масло и зелень. Отваренные грибы и морковь нашинкуйте, введите к ним банановую мякоть, кольца репчатого лука, рубленое вареное яйцо, зелень, посолите, поперчите и начините этим фаршем курицу. Аккуратно зашейте ее. Смажьте ее жиром, обложите кольцами лука и банана и зажаривайте в духовке до образования золотистой корочки.

Бананы, жаренные в кокосовой стружке

Требуется:

400 г бананов 180 г кокосовой стружки 1 яйцо 120 г сметаны 50 г сахара 80 г сливочного масла



Способ приготовления

Яйцо взбейте с сахаром до густой пены. Сметану взбейте и соедините с взбитым яйцом. Бананы разрежьте пополам и обмакните в полученную смесь. Затем обваляйте в кокосовой стружке и выложите на разогретую и смазанную маслом сковороду. Зажаренные бананы подайте вместе с оставшимся орехово-сметанным соусом.

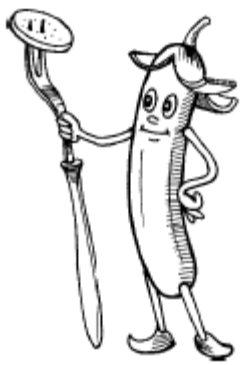
Шашлык с банановым соусом

Требуется:

500 г мяса баранины 100 г лука 50 г болгарского перца 250 мл винного уксуса 2 зубчика чеснока зелень соль, перец

Для соуса:

200 г бананов 100 г моркови 100 г лука 50 г болгарского перца 80 мл растительного масла 350 мл столового уксуса лавровый лист 1 г корицы 1 г гвоздики 10 г картофельного крахмала сахар, соль, перец



Способ приготовления

Мясо разделайте на порционные кусочки, слегка отбейте их и выложите в глубокую емкость, посолите, поперчите, сверху выложите кольца репчатого лука и кружочки чеснока и залейте винным уксусом. Держите мясо под маринадом 2–3 ч в прохладном месте. Бананы растолките вилкой до образования пюре, добавьте тертую морковь и спассеруйте на растительном масле, влейте уксус. Варите соус на небольшом огне 15–20 мин.

Отдельно спассеруйте мелко нарезанный репчатый лук и болгарский перец. Спассерованные овощи положите в посуду с соусом, добавьте специи, соль, сахар и кипятите еще 10 мин. Затем введите в соус картофельный крахмал, предварительно разведенный овощным бульоном, и доведите до кипения. Готовый соус охладите. Маринованные кусочки мяса наколите на шампуры вместе с кольцами лука и болгарского перца и жарьте над горящими углями, поливая банановым соусом. Готовый шашлык посыпьте зеленью и отдельно подайте банановый соус.

Шашлык с банановым майонезом

Требуется:

500 г свиной мякоти с салом 60 г свиных почек 100 г лука 100 г соленых огурцов 100 г болгарского перца сок 1/2 лимона 100 г зеленого лука 100 г петрушки

Для соуса:

200 г банана 250 мл столового уксуса 50 г горчицы 100 г растительного масла 3 яичных желтка сахар, соль, черный перец корица



Способ приготовления

В готовую горчицу, растертую с солью и сахаром, введите желтки и тщательно размешайте, затем добавьте уксус, растительное масло, тертые бананы и специи и хорошо взболтайте и охладите.

Подготовленное мясо и почки разделайте на порционные куски, поместите в посуду с холодным майонезом и выдержите в прохладном месте 2–3 ч. Замоченные куски мяса наколите на шампуры вместе с кусочками почек, кольцами репчатого лука, болгарского перца и соленых огурцов и жарьте над горящими углями, сбрызгивая соком лимона. Оставшийся соус прокипятите и полейте им готовый шашлык, украсьте зеленью.

Макаронник с творогом и бананами

Требуется:

300 г макаронных изделий 300–350 г творога 300 г бананов 2–3 яйца 50 г сахара 60 г сливочного масла 60 г сметаны 25 г сахарной пудры соль



Способ приготовления

Макароны сварите. Творог и бананы прокрутите через мясорубку, смешайте с сырыми яйцами, солью, сахаром. Смесь соедините с макаронами, перемешайте и выложите на противень или сковороду, смазанную сливочным маслом. Сверху разровняйте, сбрызните маслом и запеките в духовке до появления на поверхности румяной корочки. При подаче разрежьте макаронник на порции и полейте сметаной, смешанной с сахарной пудрой.

Отбивные со сметанно-банановым соусом

Требуется:

600 г свиной мякоти с салом 3 зубчика чеснока 250 мл столового уксуса 250 мл воды 90 г сливочного масла 50 г растительного масла соль, сахар, черный перец корица кориандр листик базилика

Для соуса:

500 г сметаны 200 г бананов соль, сахар по вкусу



Способ приготовления

Из смеси сметаны, банановой мякоти и небольшого количества сахара с солью сделайте соус.

Мясную мякоть разрежьте на тонкие кусочки и отбейте на деревянной доске. Отбитые куски залейте маринадом. Для маринада смешайте уксус с водой, добавьте соль, сахар, специи и тщательно все размешайте. Маринуйте мясо 2,5–3 ч в холодном месте. Затем натрите отбивные тертым чесноком, выложите на сковороду с растопленным маслом и жарьте, переворачивая и сбрызгивая маринадом. Поджаренные отбивные залейте горячим соусом. Тушите еще 15 мин. Подавайте горячими с любым гарниром.

Лепешки из бананов с сыром

Требуется:

300 г бананов 300 г сыра или брынзы

100 мл молока 2 яйца 75 г муки 170 г сахара 80 г сливочного масла соль



Способ приготовления

Бананы натрите на крупной терке, отдельно натрите сыр или брынзу, смешайте их, добавьте яйца, молоко, муку, соль, сахар и все это хорошо перемешайте. Столовой ложкой выложите банановые лепешки на разогретую сковороду с растопленным сливочным маслом и жарьте с обеих сторон до появления румяной корочки. Готовые лепешки украсьте глазурью или взбитыми сливками.

Конвертики с творогом и бананами

Требуется:

25 г дрожжей 300 мл молока 2 яйца 120 г сливочного масла или сливочного маргарина 30 г ванильного сахара 100 г творога 500 г муки щепотка соли

Для начинки:

200 г бананов 500 г творога 120 г сахарной пудры 30 г ванильного сахара яичный желток



Способ приготовления

Разотрите дрожжи с сахаром и оставьте, пока сахар и дрожжи не распустятся. В теплом молоке размешайте яйца, растопленное сливочное масло или маргарин, добавьте дрожжевую массу. В эту массу, слегка посолив ее, примешайте сахар и протертый творог, муку, замесите тесто и оставьте его в теплом месте на 1–2 ч.

Готовое тесто раскатайте на посыпанной мукой разделочной доске в пласт, нарежьте небольшими квадратиками. В центр каждого квадратика выложите начинку из смеси протертого творога, банановго пюре, желтка, сахарной пудры и ванилина. Углы загните в виде конверта, защипывая сверху. Готовые конверты переложите на смазанный маслом противень, смажьте края растопленным сливочным маслом, чтобы они не слиплись во время выпечки, и оставьте на расстойку. Затем изделия смажьте яичным желтком и выпекайте в горячей духовке.

Готовые выпеченные конверты с банановго-творожной начинкой выложите с противня, охладите и посыпьте сахарной пудрой и ванильным сахаром.

Сдобные банановые лепешки

Требуется:

400 г муки 80 г сахарной пудры цедра лимона 3 яйца 200 г бананов 100 г сливочного масла 50 г миндаля 60 г изюма 120 мл молока

Для опары:

120 мл молока 30 г дрожжей 10 г сахарной пудры 60 г муки



Способ приготовления

Из молока, дрожжей, сахара и муки замесите опару и поставьте ее бродить.

В прогретой муке размешайте желтки, растопленное сливочное масло, добавьте опару, молоко, банановое пюре и вымесите тесто. Затем всыпьте молотый миндаль, изюм, тесто снова вымесите и оставьте в теплом месте до подъема.

Готовое тесто выложите на посыпанную мукой доску, разделайте на небольшие кусочки, раскатайте их в круглые лепешки, переложите на смазанный маслом противень и поставьте на расстойку. Сверху на лепешках сделайте надрезы и выпекайте в горячей духовке до готовности.

Банановые шарики в сметанном соусе

Требуется:

200 г бананов 300 г творога 2 яйца 30 г сметаны 80 г муки 10 г сливочного масла 100 г сахара соль по вкусу

Для сметанного соуса:

500 г сметаны сахар ванилин корица



Способ приготовления

Творог соедините с натертыми на крупной терке бананами, яйцами, сметаной, сахаром, мукой. Полученную массу разделайте на круглые шарики и опустите их в кипящую подслащенную воду. Варите 10–12 мин.

Всплывшие шарики выньте шумовкой, выложите на блюдо и полейте сметанным соусом. Для него сметану смешайте с сахаром, небольшим количеством ванилина и корицы и подогрейте на небольшом огне.

Рагу из бананов и овощей

Требуется:

400 г сушеных бананов 150 г сливочного масла 1 кг тыквы 3 морковки 100 г муки 60 г сухой фасоли 2 ст. л. банановго пюре сок лимона соль



Способ приготовления

Очистите овощи, порежьте на небольшие кусочки. Сушеные бананы нарежьте кубиками. Замоченную предварительно фасоль обжарьте на сливочном масле, добавьте банановое пюре, соль и нагрейте. Положите в этот соус кусочки овощей, сушеные бананы и тушите на небольшом огне, постоянно подливая горячую воду. Когда рагу будет готово, полейте его лимонным соком и подавайте к столу.

Рыба, тушенная в банановом соусе

Требуется:

1 кг рыбы или 700 г рыбного филе 50 г сливочного масла соль, перец по вкусу

Для соуса:

300 г бананов 20 г муки 120 мл сухого белого вина 2 зубчика чеснока 50 г сливочного масла соль зелень петрушки



Способ приготовления

Подготовленную рыбу или рыбное филе нарежьте кусками, посолите, поперчите и поставьте на 30 мин в прохладное место. Очищенные бананы нарежьте кружками и слегка обжарьте на масле, после чего посыпьте мукой и продолжайте обжаривание еще 5 мин, непрерывно помешивая. Разбавьте белым сухим вином, посыпьте мелко нашинкованной зеленью петрушки, добавьте растолченный с солью чеснок. В случае необходимости влейте 2–3 ст. л. воды. Закройте посуду крышкой и тушите на слабом огне 15 мин, после чего положите рыбу и тушите до готовности.

Бананы, запеченные с яйцом

Требуется:

300 г бананов 20 г сливочного масла 80 г сахара
10 г молотой корицы 2 яйца



Способ приготовления

Бананы порежьте пополам, выложите на сковороду, смазанную сливочным маслом, посыпьте сахаром и корицей и залейте яйцом. Выпекайте при средней температуре 4–6 мин. Подавайте на красивом блюде.

Бананы, тушенные в сливках

Требуется:

300 г бананов 250 мл сливок 30 г сливочного масла 80 г сахара



Способ приготовления

Бананы нарежьте кружочками, посыпьте сахаром и обжарьте на сливочном масле. Затем сложите в кастрюлю, залейте сливками и тушите до готовности.

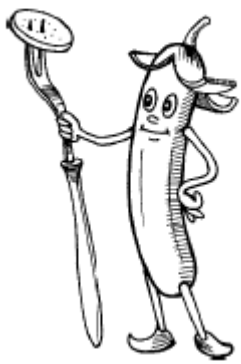
Мясо с банановым маринадом

Требуется:

1 кг свинины или баранины 2 зубчика чеснока 40 г лимона 100 г зеленого лука 100 г петрушки 100 г укропа 150 г помидоров

Для маринада:

350 г бананов 100 г моркови 100 мл растительного масла 25 г горчицы 120 г сметаны 50 мл столового уксуса соль, сахар, черный перец специи



Способ приготовления

Слегка спассеруйте на растительном масле тертые банан и морковь. Добавьте горчицу и жидкую сметану и подогревайте на медленном огне, постоянно помешивая. Затем всыпьте сахар, соль, перец, другие специи и тщательно размешайте. Снимите маринад с огня и введите уксус, опять размешав. Маринад охладите.

Промойте и разделайте мясо на порционные куски, замочите их в маринаде на 3–4 ч. Маринованное мясо нанижите на шампуры вместе с дольками чеснока и жарьте над горящими углями, поливая маринадом и сбрызгивая лимонным соком.

Готовый шашлык выложите на блюдо, украсьте кольцами помидора, мелко нарезанной зеленью и полейте оставшимся маринадом.

Рис с медом, взбитыми сливками и бананами

Требуется:

150 г риса 200–300 г бананов 150–180 г меда 20 г изюма 30 г сахара 120 мл сливок 10–20 г сахарной пудры 2–3 г ванильного сахара 30–40 г арахиса 20–25 г цукатов



Способ приготовления

Промытый рис сварите в подсоленной воде до готовности, переложите в дуршлаг, дайте стечь и охладите. Изюм переберите, промойте, смешайте с сахаром и, помешивая, нагревайте до тех пор, пока влага не испарится, а изюм не набухнет и не покроется сиропообразной пленкой. Ядра арахиса слегка поджарьте в духовом шкафу, удалите коричневую кожицу и потолките. В охлажденный рис положите часть изюма, орехов, влейте мед, добавьте протертые на терке бананы, перемешайте.

Сливки влейте в кастрюлю (не в алюминиевую), поставьте в холодную воду со льдом и взбейте до пышной густой массы. Затем, непрерывно помешивая, осторожно всыпьте сахарную пудру с ванильным сахаром.

В десертную тарелку или салатницу горкой выложите рис, сверху – взбитые сливки, посыпьте изюмом, орехами и мелко нарезанными цукатами.

Яблоки, фаршированные рисом, орехами и бананами

Требуется:

600—700 г яблок 175 г риса 150–250 г бананов 250 мл молока 20–30 г изюма 175 г орехов 180 г сахара 1–2 яйца 30–50 г сливочного масла



Способ приготовления

Очищенные бананы разомните вилкой или натрите на мелкой терке. У яблок удалите ложкой сердцевину так, чтобы их нижняя часть осталась цельной и в яблоке образовалась достаточная по величине воронка для фарша. Мякоть яблок с сердцевиной положите в кастрюлю, подлейте немного воды и припустите до мягкости, затем в горячем виде протрите. В полученное пюре добавьте бананы, сахар, проварите до загустения и охладите.

Сваренную на воде или молоке рисовую вязкую кашу охладите до 70 °С, добавьте яичные желтки, растертые с сахаром, масло, промытый обсушенный изюм, измельченные ядра грецких орехов, банановo-яблочное пюре, перемешайте, введите взбитые в пену яичные белки. Наполните фаршем подготовленные яблоки, положите их на сковороду, подлейте немного воды и запеките в духовке.

Рис с яблоками под банановым соусом

Требуется:

300—400 г яблок 75 г риса 250 мл молока 25 г сливочного масла 50 г сахара 20–30 г изюма 20 цукатов 1 г ванильного сахара

Для соуса:

200 г бананов 50–70 г сахара лимонная кислота



Способ приготовления

Промытый рис всыпьте в кипящую воду и варите 8—10 мин. Слейте воду, залейте горячим молоком, добавьте сливочное масло и, помешивая, варите на слабом огне до загустения, после чего закройте крышкой, поставьте в большую посуду с водой и потомите в разогретой духовке 30–40 мин.

Изюм положите в кастрюлю, добавьте сахар, немного воды и, помешивая, нагрейте до разбухания и образования густого сиропа. Соедините с готовым рисом, всыпьте сахар, ванильный порошок, нарезанные цукаты, хорошо перемешайте.

Для соуса бананы протрите на терке, всыпьте сахар и перемешайте. Из целых яблок выемкой удалите сердцевину, очистите от кожицы, положите их целиком или, разрезав пополам, в подкисленную лимонной кислотой воду, добавьте сахар и варите до размягчения. Готовые яблоки выньте, сироп охладите, процедите, положите в него яблоки и храните до подачи. На десертные тарелки положите горячую кашу, сверху – яблоки и залейте горячим банановым соусом.

Печень с фруктами и бананами

Требуется:

500 г печени 50 г муки 25 г сливочного масла 25 г маргарина 80 г лука 200 г яблок 500 г бананов 80—100 г апельсинов пучок зелени соль, перец по вкусу



Способ приготовления

Печень нарежьте небольшими ломтиками, положите на несколько минут в горячую воду. Муку смешайте с перцем и солью. Кусочки печени откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь. Обваляйте их в приготовленной смеси. Растопите сливочное масло и обжарьте на нем печень до светло-коричневой корочки. Отдельно растопите маргарин. Лук нашинкуйте. Из яблок удалите сердцевину и натрите на крупной терке. Бананы мелко порежьте. Очищенный апельсин разделите на дольки. Зелень порубите. В разогретом маргарине обжарьте сначала лук, а затем яблоки и апельсины. Готовые кусочки печени выложите на плоское блюдо, вокруг положите слоями обжаренные овощи и фрукты. Кусочки бананов уложите поверх печени и посыпьте зеленью.

Галушки в банановом бульоне

Требуется:

800 г бананов 200 г муки 80 мл воды 2 яйца 250 г картофеля 100 г яблок 80 г сливочного масла 80 г сметаны 50 г кокосовой стружки специи соль



Способ приготовления

Бананы взбейте в миксере до однородной массы, разделите на две части. Муку просейте на стол горкой, сделайте в центре углубление и всыпьте соль, немного воды, яйца и половину банановго желе. Вымесите тесто и положите его в холодильник.

Воду смешайте с оставшимся банановым желе и налейте в супницу. Затем слегка присолите и поставьте на огонь. Очистите картофель, мелко порежьте и положите в суп. Яблоки мелко нашинкуйте. Растопите сливочное масло и обжарьте кусочки. Готовые яблоки прибавьте к бульону. Тесто раскатайте на тонкие пласты и порежьте на небольшие прямоугольники. Запустите их в бульон, добавьте специи и варите до тех пор, пока они не всплывут на поверхность. К столу подавайте со сметаной, посыпав кокосовой стружкой.

Картофель-фри с бананами в сухарях

Требуется:

150 г макаронных изделий 50 г сливочного масла 500 г бананов 100 г муки 500 г картофеля 60 г сыра 100 мл молока 3 яйца 1 кг сухарей растительное масло пучок зелени соль



Способ приготовления

В слегка подсоленной воде отварите макароны и заправьте их сливочным маслом. Бананы нарежьте длинными полосочками. Картофель нарежьте соломкой. Сыр натрите на терке. Муку просейте в глубокую миску и смешайте с одним яйцом, тертым сыром и молоком. Готовое тесто должно иметь консистенцию сметаны.

На сковороду налейте растительное масло, картофельные соломки обмакните в приготовленное тесто и обжарьте на нем до золотистого оттенка. Сухари пропустите через мясорубку. Банановые кусочки обмакните в кляр, обваляйте в сухарях и обжарьте на сливочном масле. Яйца отварите и натрите на крупной терке. Зелень петрушки нашинкуйте. На плоское блюдо уложите горкой макароны, вокруг них – хрустящий картофель и банановые палочки. Посыпьте зеленью петрушки и измельченным яичным желтком

Тесто и бананы

Банановo-ореховые ежики

Требуется:

100 г сушеных бананов 100 г изюма 75 мл водки 3 белка соль 120 мл банановогo сока с мякотью 200 г грецких орехов 550 г печенья 250 г вишен



Способ приготовления

Бананы нарежьте мелкими кубиками, изюм промойте горячей водой, дайте высохнуть, вишни промойте, отсоедините от косточек и разделите на половинки. Бананы и изюм залейте водкой и дайте настояться 30 мин. Взбейте белки с солью в крепкую пену, добавьте банановый сок. Замоченные в водке фрукты откиньте на дуршлаг и затем смешайте их со взбитыми белками. Чайной ложкой выложите массу на готовое печенье и поставьте выпекать в разогретую до 150 °С духовку на 20 мин. Украсьте половинками вишен.

Банановые бабки

Требуется:

500 г творога 50 г муки 2 яйца 120 г сметаны 50 г сливочного масла 300 г бананов 180 г сахара



Способ приготовления

Творог тщательно протрите через сито, перемешайте с сахаром, добавьте сырые яйца, размягченное масло и сметану. Бананы очистите и натрите на мелкой терке или разомните вилкой и перемешайте с творогом. В полученную смесь введите муку и хорошенько вымесите до исчезновения комков. В результате смесь не должна быть густой. Приготовленную массу разделайте ложкой, как клецки, и положите их в кипящую воду. Сваренные до готовности клецки достаньте, уложите их на смазанный жиром противень, сбрызните сметаной и выпекайте до готовности.

Узелки банановые

Требуется:

1 кг бананов 250 г муки 1 яйцо 20 г растительного масла 400 мл воды 1 яичный желток 100 г шоколада соль



Способ приготовления

Бананы порежьте на 3–4 части каждый. Смешайте муку, яйцо, масло, соль и воду до гладкой эластичной массы. Очень тонко раскатайте тесто, растяните руками до прозрачности и вырежите из него квадраты такого размера, чтобы их углы свободно складывались друг с другом над завернутым бананом. Шоколад натрите на терке и обваляйте в нем бананы. Фрукты заверните в тесто, подняв углы квадратов вверх и нетуго перевязав у хвостика ниткой. Тесто смажьте яичным желтком, посыпьте сахаром. Выпекайте около 40 мин при температуре 175 °С.

Слоеный венок с бананами

Требуется:

250 г бананов 1 кг муки 400 мл молока 200 г сахара 5 желтков 50 г сливочного масла 60 г дрожжей 2 ст. л. изюма соль ванилин



Способ приготовления

Из молока, 3 стаканов муки и 1 ст. л. сахара замесите опару, поставьте в теплое место для подъема. Желтки разотрите с сахаром добела, к ним добавьте тертые бананы, масло и ванилин, все взбейте в однородную массу. В подошедшую опару введите оставшуюся муку, соль и банановую массу. Тесто хорошо перемешайте, положите в него изюм и снова поставьте в тепло для подъема, затем выложите на доску, раскатайте в пласт, смажьте его маслом, посыпьте сахаром и закатайте в рулет, слегка приплющите его и разрежьте на три полосы в длину (не до конца), оставляя 2–3 см. Разрезанные пласты заплетите в косу и придайте им форму венка. Уложите венок на противень, смазанный маслом, и поставьте для подъема в тепло. Смажьте венок яйцом, проколите в нескольких местах и выпекайте в духовке.

Шанежки «Желтенькие»

Требуется:

500 г муки 1–2 яйца 250 мл кефира или простокваши 200 г моркови 50 г сахара 5 г соды соль

Для начинки:

300 г моркови 300 г бананов 75 мл молока 100 г плавленого сыра 25 мл растительного масла сахар, соль



Способ приготовления

Морковь целиком отварите в небольшом количестве воды. Протрите ее через сито. Выложите морковное пюре в глубокую миску, добавьте яйца, кефир (простоквашу) и сахарный песок. Все тщательно перемешайте и влейте сюда же морковный отвар, посолите и всыпьте соду. Введите муку небольшими порциями, тщательно размешивая все комочки. Можете приготовить тесто и без яиц, но при этом значительно увеличьте долю жидкой фракции (простокваши). Вместо моркови можете использовать для теста приготовленные подобным же образом тыкву или кабачки. Можете замесить его и с добавлением отрубей.

Для фарша морковь нарежьте мелкими кубиками и отварите в молоке. Очищенные бананы нарежьте такими же кубиками и добавьте в морковь. Смешайте компоненты в фарш, добавьте сахарный песок, посолите.

Раскатайте тесто, сформуйте лепешку величиной приблизительно с чайное блюдце и толщиной 1 см. На эту лепешку положите 1 ст. л. морковно-банановой фарша и посыпьте тертым сыром. Делайте шанежки с «бортиком». Для этого из теста скатайте тонкий жгутик и уложите его по краю лепешки. Уложите шанежки на противень, предварительно смазав его растительным маслом или жиром. Выпекайте в разогретой

духовке при температуре 180–200 °С.

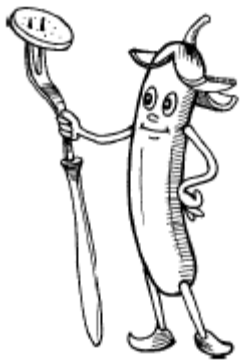
Шанежки с бананами, яйцами и творогом

Требуется:

1 кг муки 500 мл молока 200 г моркови 100 г отрубей 50 г дрожжей 80 мл растительного масла 50 г сахара соль

Для начинки:

300 г бананов 200 г творога 4 яйца сахар



Способ приготовления

Морковь отварите в небольшом количестве воды, остудите и протрите сквозь сито. Распустите дрожжи в небольшом количестве теплой воды. Муку разведите молоком, тщательно разомните все комочки. Добавьте в нее разведенные дрожжи, сахарный песок и отруби, посолите по вкусу. Тесто тщательно перемешайте и накройте тканью или полотенцем. Поставьте в теплое место. Когда замешанное тесто подойдет, введите в него протертую морковь и растительное масло, подсыпьте еще немного муки. Хорошенько разомните тесто руками.

Очищенные бананы опустите на некоторое время в крутой кипяток, протрите их на крупной терке. Яйца сварите вкрутую и нарежьте мелкими кубиками. Смешайте банановое пюре, нарезанные яйца и творог в однородную массу, добавьте по вкусу сахарный песок.

Предварительно разогрейте духовку до 180–200 °С. Смажьте противень небольшим количеством растительного масла или жира. Раскатайте тесто для шанежек в большую лепешку толщиной 1 см. Выдавите из нее шанежки величиной примерно с чайное блюдце. В середине каждой сделайте скалкой углубление и положите по 1 ст. л. начинки. Чтобы шанежка имела

аккуратный фигурный вид, а фарш не вываливался за края лепешки, загните их по контуру и защипните кухонными ножницами. Поставьте противень с шанежками в теплое место на 20–25 мин, а затем выпекайте в духовке.

Булочки с банановым порошком

Требуется:

500 г муки 100 г бананового порошка 250 мл молока 2 яйца 25 г дрожжей 50 г сливочного масла сахар, соль



Способ приготовления

В слегка подогретом молоке разведите дрожжи и растворите сахарный песок (вместо молока для замешивания теста можете использовать теплую кипяченую воду). Когда дрожжи «вспенятся», добавьте в них банановый порошок и небольшими порциями всыпьте пшеничную муку. Вымесив тесто, смешайте его со сливочным маслом, вбейте яйца и посолите, далее тщательно разомните его руками и поставьте в тепло. Когда оно подойдет, сформуйте из него небольшие круглые булочки. Предварительно разогрейте духовку до 150–180 °С. Противень смажьте небольшим количеством растительного масла. Выложите булочки на противень и, чтобы изделия были красивыми, смажьте их сладкой водой (1 ч. л. сахара на 4 ст. л. воды). Горячие булочки еще раз смажьте сладкой водой.

Тертые банановые клецки

Требуется:

500 г бананов 500 г картофеля 125 г муки 100 г крахмала 1 яйцо 75 г сливочного масла 75 г сметаны 30 г сахара



Способ приготовления

Очищенный картофель и три четверти бананов по отдельности пропустите через мясорубку и отожмите. Оставшиеся бананы нарежьте маленькими кусочками, смешайте их с яйцом, мукой, картофельным крахмалом и с отжатыми бананами и картофелем. Все тщательно перемешайте, сформуйте небольшие клецки и сварите их в кипящей воде с растворенным в ней сахаром.

Подавайте клецки с нежирной сметаной в заранее согретых мисочках.

Банановые гнезда

Требуется:
500 г бананов 50 г изюма 100 г орехов 150 г сливок



Способ приготовления

Творог дважды пропустите через мясорубку, добавьте в полученную массу изюм, очищенные и порезанные маленькими кусочками грецкие орехи и сливки. Полученную смесь тщательно перемешайте до однородной консистенции. Крупные бананы нарежьте соломкой и выложите в глубокую посуду с высокими краями так, чтобы она образовала внутреннюю облицовку гнезда. Внутрь уложите творожную массу с изюмом и орехами.

Банановые булочки

Требуется:

500 г бананов 800 г муки 250 мл молока 2 яйца 25 г сливочного или растительного масла 25 г дрожжей 50 г сахара



Способ приготовления

Растворите в теплом молоке сахар и распустите дрожжи (они обязательно должны быть свежими). Поставьте миску с молоком в тепло и дайте дрожжам «вспениться». Очищенные бананы протрите через мелкое сито. После этого добавьте банановое пюре в молоко с дрожжами. Все тщательно перемешайте. Подсыпайте муку в молоко небольшими порциями и не забывайте размягчать комочки. Тесто должно получиться не очень крутым. Когда замесите тесто, накройте его плотной тканью и оставьте на 2 ч в тепле. Пока тесто подходит, разогрейте духовку до 150–200 °С и смажьте противень сливочным или растительным маслом.

Подошедшее тесто тщательно разомните руками и сформуйте фигурные булочки. Выложите изделия на противень и оставьте в тепле на 15–20 мин. Аккуратно отделите белки от желтков. Взбейте желтки и кулинарной кисточкой смажьте со всех сторон банановые булочки. Выпекайте их в духовке 15–25 мин.

Пицца творожная с бананами

Требуется:

500 г муки 300 г творога 200 г маргарина 2 яйца 250 г сахара соль по вкусу

Для начинки:

200 г бананов 100 г красной смородины 200 г плавленого сыра



Способ приготовления

Муку просейте, смешайте с маргарином, солью и творогом. Яйца смешайте с сахаром и добавьте в тесто. Слегка натрите его и дайте постоять в холоде 30 мин. Для начинки лук порежьте кольцами, замороженный сыр натрите на мелкой терке.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 1–2 см, уложите его на подогретый противень. Затем положите начинку слоями: бананы, сыр, ягоды. Сверху можете украсить творогом или посыпкой, приготовленной из муки, сахара и растительного масла. Выпекайте в духовке 20 мин.

Пицца «Солнышко»

Требуется:

650 г муки 150 г кулинарного жира 2 яйца 180 г сахара соль по вкусу 1 ст. л. цедры лимона

Для начинки:

150 г бананов 4 яйца 100 г плавленого сыра



Способ приготовления

Муку просейте, смешайте с жиром и солью, яйца разотрите с сахаром и цедрой, смешайте с мукой и замесите тесто. Для начинки бананы порежьте тонкими кольцами. Яйца отварите и порежьте на яйцерезке вдоль так, чтобы получились тонкие кольца, замороженный сыр натрите на мелкой терке.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см, выложите на противень. Начинку выкладывайте слоями: 1/2 часть бананов, сыр, 1/2 часть бананов, яйца. Выпекайте 30–35 мин в духовке при температуре 300–320 °С. Снимайте в горячем виде.

Пицца «Огонек»

Требуется:

750 г муки 2 яйца 100 г кулинарного жира 75 г сахара 120 мл вишневого или смородинового сока соль по вкусу

Для начинки:

100 г бананов 50 г смородинового джема 50 г ягод смородины 50 г земляничного джема 50 г земляники



Способ приготовления

Муку просейте, смешайте с жиром и солью, яйцом, сахаром и соком и замесите тесто. Слегка натрите его. Для начинки бананы порежьте тонкими кольцами. Ягоды вымойте и подсушите.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 1–2 см, выложите его на противень. Начинку выкладывайте слоями: 1/3 часть бананов, смородиновый джем, ягоды, 1/3 часть бананов, земляничный джем, ягоды, 1/3 часть бананов. Края теста подверните, чтобы джем не растекался. Выпекайте в духовке 30–35 мин.

Пицца «Белоснежка»

Требуется:

250 г маргарина 600 г муки 2 яйца 80 г сахара соль по вкусу 70 мл березового сока

Для начинки:

150 г бананов 100 г яблок 100 г груш 100 г плавленого сыра



Способ приготовления

Муку просейте, смешайте с маргарином и солью. Сахар, яйца и сок перемешайте и добавьте в тесто, немного натрите его. Положите тесто в холод на 30 мин. Для приготовления начинки фрукты вымойте, очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Замороженный сыр натрите на мелкой терке. Начинку сложите отдельно. Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см и выложите на подогретый противень, смазанный растительным маслом. Начинку выкладывайте слоями: 1/2 часть бананов, яблоки, 1/2 часть сыра, груши, 1/2 часть бананов, 1/2 часть сыра. Выпекайте в духовке 25–30 мин, подавайте в горячем виде.

Пицца «Острая»

Требуется:

250 г маргарина 650 г муки 180 г сахара 2 яйца соль по вкусу 150 г джема

Для начинки:

150 г бананов 150 г джема 3 г красного перца



Способ приготовления

Муку просейте, смешайте с маргарином и солью, сахар смешайте с вареньем и яйцами. Замесите тесто. Дайте ему немного постоять. Для начинки джем слегка подогрейте, чтобы он растаял, тщательно перемешайте его с перцем, чтобы он распределился равномерно. Бананы порежьте тонкими кольцами.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 1 см, выложите на подогретый противень, смазанный растительным маслом. Начинку выкладывайте слоями: бананы, варенье, бананы. Выпекайте в духовке 20–25 мин при температуре 280–300 °С. Снимайте в горячем виде.

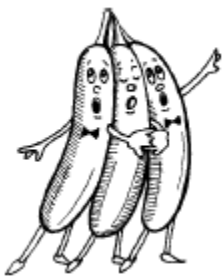
Пицца «Зеленая»

Требуется:

750 г муки 250 г маргарина сок лимона 200 г сахара, соль по вкусу 3 яйца

Для начинки:

200 г бананов 150 г ревеня 10 листиков черной смородины 10 листиков мяты или мелисы 1 ст. л. цедры лимона



Способ приготовления

Муку просейте, смешайте с маргарином и солью. Смешайте сахар, яйца и сок, добавьте в муку и замесите тесто. Бананы очистите от кожуры, порежьте тонкими кольцами. Ревень вымойте и натрите на терке или пропустите через мясорубку. Зелень вымойте и измельчите, смешайте с цедрой.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 1–2 см, выложите на противень. Начинку выкладывайте слоями: 1/2 часть бананов, 1/2 часть ревеня, зелень, 1/2 часть ревеня, 1/2 часть бананов. Выпекайте в духовке при температуре 300–320 °С в течение 35–40 мин. Снимайте в горячем виде.

Пицца «Радуга»

Требуется:

750 г муки 250 г маргарина 80 г сахара 3 яйца соль по вкусу 150 г джема

Для начинки:

150 г бананов 2 яйца 2 ст. л. цедры мандарина или апельсина 10 листиков мяты или мелиссы 100 г вишневого джема или 200 г свежей вишни 100 г черничного джема



Способ приготовления

Муку просейте, смешайте с маргарином и солью. Яйца смешайте с сахаром, джемом, добавьте в муку и замесите тесто. Дайте ему немного постоять на холоде.

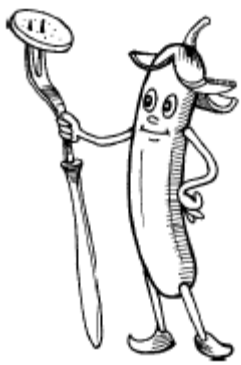
Бананы натрите на крупной терке. Яйца отварите, охладите и отделите желток от белка. Желток смешайте с цедрой, белок – с зеленью, предварительно вымытой и измельченной.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см, выложите его на подогретый противень, смазанный растительным маслом. Начинку выкладывайте слоями, но не снизу вверх, а вдоль. Сначала бананы, затем желток с цедрой, вишневый джем, белок с зеленью, черничный джем. Выпекайте в духовке при температуре 320–350 °С 30 мин. Снимайте в горячем виде.

«Летняя» пицца

Требуется:

500 г бананов 100 г маргарина 150 г муки 250 мл сливок 80 г сахарной пудры 100 г киви 10 г сливочного масла 100 г кокосовых хлопьев или 50 г грецких орехов



Способ приготовления

Маргарин немного размягчите ложкой и, постепенно размешивая, соедините с мукой. Тесто вымесите, раскатайте в небольшую лепешку и положите в холодильник. Сливки соедините с сахарной пудрой и взбейте. Бананы и киви нарежьте тонкими дольками. Противень смажьте сливочным маслом, положите на него лепешку, на нее равномерно уложите слой банановых долек, а на них – дольки киви и полейте все взбитыми сливками. Пиццу поставьте на 20 мин в духовку, затем выньте и посыпьте кокосовыми хлопьями или молотыми грецкими орехами.

Пицца с гренками

Требуется:

500 г муки 100 г творога 100 г кулинарного жира 2 яйца 80 г сахара соль по вкусу 5 г соды

Для начинки:

150 г бананов 100 г гренок 1 ст. л. цедры лимона 120 г муки 80 г сахара 75 мл растительного масла



Способ приготовления

Муку просейте, смешайте с творогом, жиром, солью, содой. Яйца разотрите с сахаром, соедините с мукой и замесите тесто. Бананы нарежьте кольцами. Батон нарежьте небольшими кубиками, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Из сахара, муки, растительного масла и цедры приготовьте посыпку.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см, выложите на противень, смазанный растительным маслом. Начинку выкладывайте слоями: по половине бананов и гренок и опять по половине бананов и гренок, сверху украсьте посыпкой. Выпекайте 30 мин при температуре 280–300 °С.

Пицца «Экзотика»

Требуется:

650 г муки 300 г маргарина 2 яйца 80 г сахара 125 мл концентрированного сиропа из ананасов соль по вкусу

Для начинки:

100 г бананов 100 г ананасных долек 60 г киви 5 долек мандарина 5 долек апельсина 50 г манго



Способ приготовления

Муку просейте, смешайте с солью и маргарином. Яйца смешайте с сиропом и сахаром, соедините с мукой и замесите тесто, дайте ему немного постоять на холоде.

Для начинки бананы, киви, мандарины, апельсины очистите, бананы и киви порежьте кольцами, мандарины и апельсины разделите на дольки. Манго освободите от бобка и выньте мякоть.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см, выложите на противень, смазанный растительным маслом. Начинку выкладывайте слоями по половине: ананас, банан, киви, манго, дольки апельсина и мандарина, второй слой выложите подобным образом. Выпекайте 40 мин в духовке при температуре 180–200 °С.

Пицца «Крупеничка»

Требуется:

750 г муки 150 г сахара 2 яйца соль по вкусу 250 г маргарина

Для начинки:

150 г бананов 100 г риса 100 г гречки 100 г плавленого сыра



Способ приготовления

Муку просейте, смешайте с солью и маргарином. Яйца смешайте с сахаром, мукой и замесите тесто, дайте ему немного постоять на холоде.

Для начинки крупы отварите, промойте. Бананы порежьте кольцами. Замороженный сыр натрите на терке.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см, выложите на противень, смазанный растительным маслом. Начинку выкладывайте слоями: гречневая крупа, бананы, рисовая крупа, сыр. Выпекайте 30 мин при температуре 280–300 °С.

Колдуны банановые

Требуется:

500 г муки 3 яйца 120 мл воды соль по вкусу 500 г бананов 200 г яблочного пюре 100 г изюма 50 г грецких орехов 5 г ванильного сахара



Способ приготовления

Из муки, яиц и воды замесите не очень крутое тесто, тонко раскатайте, как на пельмени или вареники, вырежите небольшие кружочки. На каждый кружок положите начинку, защипните края и варите до готовности. Подавайте с растопленным сливочным маслом, сметаной или взбитыми сливками.

Для начинки бананы разомните вилкой и смешайте с яблочным пюре. Затем добавьте промытый и распаренный изюм, толченые грецкие орехи, ванильный сахар и хорошенько перемешайте.

Кулебяка с бананами

Требуется:

750 г муки 400 мл молока 30 г дрожжей 100 г сливочного масла 4 яйца соль по вкусу 300 г бананов 100 г дыни 75 мл лимонного сока



Способ приготовления

Отделите желтки от белков и смешайте со сливочным маслом. Дрожжи разведите в теплом молоке до их полного растворения. Влейте молоко в муку, добавьте желтки со сливочным маслом, посолите и замесите крутое тесто. Накройте его салфеткой и оставьте в тепле, чтобы оно подошло.

Бананы нарежьте маленькими ломтиками, как и дыню. Добавьте в готовое тесто измельченные фрукты и лимонный сок. Замесите тесто вторично и раскатайте в пласт такого размера, чтобы он точно поместился на противне. Толщина пласта произвольная.

Запекайте тесто в духовке 30 мин при температуре 200 ˚С. Когда кулебяка будет готова, разрежьте ее на порции и подавайте немного охлажденной.

Курник банановый

Требуется:

2 яйца 100 г сливочного масла 250 г сметаны 500 г муки соль по вкусу

Для начинки:

400 г бананов 400 г мяса курицы 125 мл сливок или сметаны 30 г орехов 4 яйца 250 г риса 75 г сахара соль по вкусу



Способ приготовления

Влейте в кастрюлю яйца, добавьте масло, сметану, всыпьте муку, соль и замесите тесто. В сливки (сметану) введите тертые бананы, молотые орехи, сахар, перемешайте и варите до кипения. Мясо отварной курицы пропустите через мясорубку или мелко порубите, положите в полученный соус и тушите 15–20 мин. Отварите рассыпчатый рис, смешайте его с измельченными вареными яйцами.

От теста отделите небольшой кусочек и отложите. Остальное тесто раскатайте в лепешку, положите на противень, смазанный маслом. На середину выложите половину риса, разровняйте, сверху положите курицу и полейте соусом, затем снова слой риса, слой мяса. Ложкой умните фарш плотнее, далее положите кружки банана, натяните края теста кверху и закройте курник пластом из оставшегося раскатанного куска, защипните края, оставив посередине отверстие. Украсьте верх пирога насечкой. Придайте курнику форму, смажьте яйцом, поставьте в горячую духовку и выпекайте до полной готовности.

Бананы «Княжеские»

Требуется:

400 г бананов 300 г творога 3 яйца 50 г сыра 80 г сливочного масла



Способ приготовления

Бананы нарежьте маленькими кусочками и положите на дно кастрюли из жаропрочного стекла. Дно и боковые стенки кастрюли смажьте сливочным маслом. Смешайте обезжиренный творог с яйцом и взбейте миксером до образования пышной массы. Приготовленной смесью залейте бананы, посыпьте тертым сыром и поставьте в духовой шкаф с температурой 200–210 °С. К столу блюдо подают горячим.

Пряники с бананами

Требуется:

200 г малины 300 г бананов 200 г меда 300 г сухарей 50 г сушеной малины 30–40 г сахара



Способ приготовления

Бананы с малиной протрите через сито. Добавьте к полученной смеси мед, размешайте и поставьте на огонь.

Сухари истолките, соедините с сушеной малиной и всыпьте в смесь с медом. Полученное тесто разделите на маленькие лепешки и поставьте в горячую духовку. Готовые пряники посыпьте сахаром.

Пляцек с бананом

Требуется:

300 г бананов 550 г муки 7 яиц 250 г сахара 130 мл воды 250 г сливочного масла 50 г сметаны 150 г клубники 50 г сливок



Способ приготовления

В муку добавьте 4 яйца, растопленное масло, сметану, половину сахара, воду, вымесите и раскатайте тонким слоем. Сделайте «бортик» по краям, смажьте яйцом и положите на смазанным маслом противень. Выпекайте в духовке при температуре 180–200 °С.

Когда пляцек будет почти готов, выньте его из духовки, положите в углубление клубнику, бананы, нарезанные кружочками, посыпьте сахаром и полейте смесью из 3 желтков, растертых с небольшим количеством сахара и смешанных со взбитыми сливками. Снова поставьте в духовку на несколько минут.

Банановые плетенки на сметане

Требуется:

300 г бананов 400 г муки 7 г соды 200 г сахарной пудры 150 г сливочного масла 2 желтка 50 г сметаны



Способ приготовления

Муку смешайте с содой и сахаром, просейте через сито, добавьте в нее масло, яичные желтки, яйцо, пюре из тертых бананов, сметану и замесите тесто. На посыпанной мукой доске раскатайте тесто и нарежьте его на узкие полоски, сложите их в виде плетенки, сформуйте в виде круга. Изделие смажьте яйцом, переложите на слегка смазанный маслом противень и выпекайте в горячей духовке.

Бананы в сметане

Требуется:

500 г бананов 125 г сметаны 80 г муки 1 г ванилина



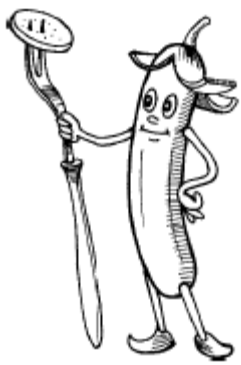
Способ приготовления

Нарежьте бананы крупными кусочками и аккуратно выложите их в фарфоровое блюдо, чтобы не помять. Для соуса смешайте густую сметану с мукой, сахаром и ванилином, взбейте миксером до образования пышной массы и залейте ею нарезанные бананы. Перемешайте и подавайте к столу.

Штрудель с бананами

Требуется:

1 кг муки 650 мл воды 40–45 г дрожжей 50 г сливочного масла 350 г сахара 90 г меда 500 г яблок 500 г бананов 120 г изюма



Способ приготовления

Теплую воду постепенно влейте в 3 стакана муки, положите дрожжи, замесите тесто, поставьте в теплое место и дайте подняться. Разотрите половину сахара с 1 ст. л. меда и сливочным маслом до образования белой пышной массы. Полученную массу добавьте в подошедшее тесто, размешайте и вновь поставьте в тепло на 1–2 ч.

Очистите бананы и яблоки, натрите на терке. Всыпьте в смесь оставшуюся часть сахара, изюм и перемешайте. Когда тесто вновь поднимется, раскатайте из него много продолговатых кругов, намажьте на них начинку и скатайте в трубочки. Трубочки смажьте медом, разведенным с водой, выложите на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой. Поставьте в духовку на средний огонь на 30 мин.

Заварные булки с бананами

Требуется:

1 кг муки 370 мл воды 25 г дрожжей соль 50 г топленого масла 500–600 г бананов 250 г сахара тмин мед



Способ приготовления

Замесите тесто из половины муки, разведенных в теплой воде дрожжей, оставьте подниматься в теплом месте. Когда тесто поднимется, всыпьте соль, заварите кипятком и добавьте оставшуюся муку, положите масло и тщательно размешайте. Дайте тесту вновь подняться, добавьте нарезанные колечками бананы. Готовое тесто разделайте на булки, положите их на смазанный маслом противень и выпекайте в духовке при температуре 200 °С. Готовые булки можете помазать медом или посыпать сахаром.

Пирог с черносливом и бананами

Требуется:

3 банана 30 г дрожжей 1 кг муки 370 мл воды соль 80 г сливочного масла 250 г сахара 125 мл вина 200 г чернослива 100 г грецких орехов корица



Способ приготовления

Разведите дрожжи теплой водой и тонкой струей влейте в муку (500 г). Замесите тесто, разбивая образующиеся комки, и поставьте в тепло на 2 ч. Когда тесто поднимется, положите соль, масло, растертое с половиной стакана сахара, всыпьте оставшуюся муку и немного корицы, размешайте и вновь поставьте в теплое место.

Чернослив обдайте кипятком, отделите от косточек, мелко изрубите. Бананы нарежьте на небольшие кусочки. Орехи мелко истолките и смешайте с небольшим количеством сахара. Сварите из оставшегося сахара и вина густой сироп, положите в него чернослив и бананы и варите еще 5–7 мин.

Выложите готовое тесто на смазанный маслом противень в форме круга, сделайте рант по бокам, в центр положите начинку. Поставьте в горячую духовку и выпекайте на слабом огоне 15–20 мин.

Творожный пирог с бананами

Требуется:

200 г муки 5 г соды 75 г сахара 75 г масла яйцо 500 г бананов 500 г творога 100 г сахара 3 яйца 75 г орехов



Способ приготовления

Замесите тесто из муки, соды, сахара, кусочков масла, яйца и поставьте его в холодильник. Смешайте творог, сахар и тертые орехи. Бананы нарежьте мелкими кусочками. Отделите желтки от белков. Желтки добавьте в творог, а белки взбейте в крепкую пену. Перемешайте бананы, белки и творожную массу. Тесто раскатайте и выложите на смазанный маслом противень. На тесто разложите творожный крем и поставьте в духовку. Выпекайте при температуре 180 °С примерно час.

Безе яблочно-банановое

Требуется:

500 г яблок 500 г бананов 450 г сахара



Способ приготовления

Испеките в духовке яблоки, протрите через сито. Бананы протрите на мелкой терке. Смешайте полученную массу с сахаром и поставьте в холодильник. Наполните готовой массой формочки и поставьте их в духовку на слабый огонь. Через 10–20 мин выньте из духовки и подавайте к столу.

Банановый бисквит

Требуется:

180 г сахарной пудры 180 г сливочного масла 5 яиц 300 г бананов 50 г шоколада 120 г орехов 180 г муки 100 мл банановой сиропа или ликера

Для помадки:

200 г сахарной пудры 25 мл кипятка 50 мл банановой ликера или рома 10 г растительного масла



Способ приготовления

Сахар, яичные желтки, масло и тертые бананы взбейте в пену, введите, непрерывно помешивая, по одному яйцу, затем замесите тертый шоколад, орехи и муку. Готовое тесто выложите на смазанный маслом и обсыпанный мукой противень или форму и поставьте в умеренно разогретую духовку для выпекания. Готовое изделие охладите, сбрызните банановым сиропом или ромом и глазируйте помадкой: сахар распустите в горячей воде, добавьте ром или банановый ликер, растительное масло. Смесь разотрите до образования густой массы и появления блеска на ее поверхности.

Мазурек с бананами и грецкими орехами

Требуется:

150 г бананов 125 г грецких орехов 150 г сахара 10 желтков 5 белков



Способ приготовления

Грецкие орехи мелко истолките и соедините с 1/2 частью сахара, желтки разотрите с оставшимся сахаром до образования белой пышной массы. Белки взбейте в крепкую пену, выложите в орехи, добавьте желтки. Разлейте полученную массу по формочкам, смазанным маслом, поставьте в разогретую духовку на 15–20 мин.

Мазурек рассыпчатый с бананами

Требуется:

200 г сливочного масла 8 желтков 300 г сахара 200 г муки 400 г бананов 100 г черного пористого шоколада



Способ приготовления

Масло разотрите с половиной стакана сахара. Желтки взбейте с оставшимся сахаром и смешайте с маслом, всыпьте муку, перемешайте, разбейте комки и оставьте в теплое место на час. Нарезанные на мелкие кусочки бананы добавьте в тесто, перемешайте. Тесто положите в форме квадрата на противень, посыпанный мукой, и поставьте в духовку на 40–50 мин. Горячее изделие посыпьте тертым шоколадом.

Пирог с бананами и дыней

Требуется:

1 кг муки 50 г маргарина 25 г сахара яйцо 250 мл молока 30 г дрожжей соль

Для начинки:

200 г бананов 300 г дыни 80 г сахара ванилин



Способ приготовления

Из муки, воды, яйца и маргарина приготовьте дрожжевое тесто. Бананы и дыню порежьте на мелкие кусочки, смешайте с сахаром и ванилином. Тесто раскатайте круглыми лепешками, на середину выложите готовую начинку, края лепешки соедините, придайте форму пирога, защипните, положите на смазанный жиром противень и дайте расстояться 30–40 мин, смажьте взбитым яйцом, сделайте 3–4 прокола вилкой и поставьте в духовой шкаф на 30–40 мин.

Торт банановый

Требуется:

300 г бананов 1/2 лимона 150 г сливочного масла 250 г сахара 650 г муки 2 яйца 5 г соды 250 мл воды

Для крема:

100 г бананов 250 мл йогурта 25 г желатина 50 г сахара 10 г коньяка



Способ приготовления

Бананы нарежьте кружочками, засыпьте сахарным песком и полейте лимонным соком. Затем залейте стаканом воды, добавьте масло и варите 10 мин на медленном огне. Остудите, введите соду, взбитые яйца, осторожно высыпьте муку. Все тщательно перемешайте.

Форму для выпекания смажьте маслом, выложите тесто и выпекайте примерно час. Остудите, разрежьте корж на две части, выньте немного мякиша и залейте углубление приготовленным кремом.

Для крема банан измельчите в миксере, смешайте с йогуртом и коньяком, добавьте сахар и введите предварительно замоченный и нагретый на водяной бане желатин. Все тщательно перемешайте, влейте в остывшие части торта и поставьте в холодное место для застывания. Затем две части коржа соедините вместе, склеив их вареньем или сахарным сиропом.

Песочный банановый торт с медом

Требуется:

400 г муки 200 г сливочного масла или 250 г маргарина 200 г сахара 90 г меда 2 яйца 5 г соды 30 мл рома или водки

Для начинки:

400 г бананов 250 г сметаны 2 яйца



Способ приготовления

Яйца разотрите с сахаром, добавьте размягченное сливочное масло или маргарин, теплый мед, влейте ром или водку, введите муку, соду, погашенную уксусом, и замесите мягкое тесто. Треть теста отделите и перемесите с 1–2 ч. л. сметаны и 1 ст. л. муки, поставьте в холодильник.

Оставшиеся 2/3 теста раскатайте в пласт толщиной 1 см и уложите на сковороду (сковороду покройте калькой, смазанной маслом), края теста должны при этом образовывать бортик. Сверху уложите кружки нарезанных бананов, посыпьте их сахаром, полейте сметаной с двумя желтками. Затем из теста, вынутого из холодильника, сделайте полоски и уложите их на вишню в виде решетки.

Выпекайте торт в духовке на слабом огне в течение часа. Когда торт немного остынет, взбейте белки со стаканом сахара, украсьте белковой массой торт, опять поставьте в духовку с очень слабым огнем и выпекайте до тех пор, пока белки не приобретут кремовый цвет.

Торт с банановым кремом

Требуется:

8 яиц 500 г сахара 2 г ванильного сахара

Для крема:

100 г бананов 250 мл сливок 30 г сахарной пудры ванильный сахар



Способ приготовления

Приготовьте белковую массу, энергично взбивая охлажденные белки с ванильным сахаром. Постепенно введите половину сахара. Оставшуюся часть сахара разотрите с желтками до образования пены. Затем взбитые белки соедините с желтками.

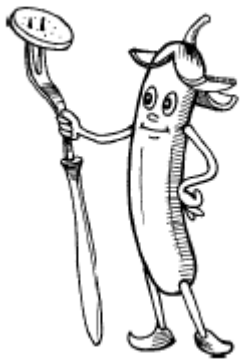
Смажьте маслом форму, выложите в нее 2/3 этой массы слоем в 2–3 см и выпекайте при 120 °С в течение 20–30 мин. Оставшуюся массу небольшими порциями положите на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Выпекайте при той же температуре, что и торт. После охлаждения расположите маленькие безе венком по краям торта. Середину поверхности заполните банановым кремом.

Для крема охлажденные сливки поставьте на лед, взбейте до образования пышной пены, прибавьте к ним мякоть банана. Не прекращая взбивать, добавляйте понемногу ванильный сахар и сахарную пудру.

Торт кофейный, с бананами и вафлями

Требуется:

500 г вафель 80 г муки 250 г грецких орехов 200 г сахарной пудры 250–350 г бананов 200 г сливочного масла 250 мл сливок 100 г сахара 30 г кофе 5 яиц 30 г рома ванилин



Способ приготовления

Разотрите орехи, смешайте с сахаром, сливками и ванилином, чтобы получилась густая масса. Отделите желтки от белков, разотрите их с сахаром, добавьте сливочное масло, ром и кофе, натертые на терке бананы, смешанные с мукой.

На первый кружок вафли положите половину кофейно-бананового крема, прикройте вторым кружком вафли, на него положите ореховую массу, прикройте третьим кружком вафли.

Верх и бока торта смажьте оставшейся частью кофейно-бананового крема, посыпьте тертыми орехами и украсьте кусочками бананов.

Чайный торт с бананами

Требуется:

1 кг муки 500 г сахара 500 мл чая 100 мл растительного масла 20 г соды 400–500 г бананов 210–240 г сгущенного молока



Способ приготовления

Смешайте муку с сахаром, добавьте соду, гашенную уксусом, растительное масло, залейте холодным, крепким свежезаваренным чаем и хорошо размешайте. Бананы проверните через мясорубку и смешайте со сгущенкой. Большой противень с высокими краями смажьте растительным маслом, выложите ровным слоем банановую начинку и залейте тестом. Выпекайте в духовке 45–55 мин при температуре 200 °С. Затем разрежьте пирог на две одинаковые части, смажьте у каждой верх медом и положите одну на другую.

Торт из печенья с банановым кремом

Требуется:

300 г печенья 250–500 мл фруктового сиропа 650 г бананов 80 г сахарной пудры 250 мл сливок 250 г шоколада



Способ приготовления

Готовое печенье смочите во фруктовом сиропе и уложите ровным слоем на плоское блюдо. Бананы разотрите до образования однородной желеобразной массы. Эту массу соедините с сахарной пудрой и тщательно перемешайте. Затем на первый слой печенья выложите банановую начинку, поверх нее уложите еще один слой печенья и так далее. Готовый торт слегка прижмите, чтобы начинка распределилась равномерно.

Охлажденные сливки соедините с сахарной пудрой и взбейте в крепкую пену. Добавьте к ним немного ванильного сахара и аккуратно перемешайте. Получившуюся пену выложите на торт через кулинарный шприц. Шоколадную плитку натрите на терке. Сверху торт украсьте кусочками бананов и посыпьте тертым шоколадом. Готовый торт до подачи поставьте в холодильник.

Хлебно-банановый торт

Требуется:

150—200 г хлеба 250 г муки 10 г какао 5 яиц 80 г сахара 10 г пряностей 50 г сливочного масла 30 г панировочных сухарей 600 г бананов 80 г сахарной пудры 125 мл коньяка 250 г малины 100 г апельсинов 120 г грецких орехов 250 мл сливок



Способ приготовления

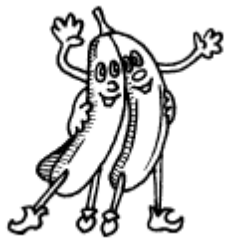
Сахар соедините с измельченными пряностями и какао. Яичные желтки взбейте в пену, постепенно добавляя сахар. Черствый хлеб натрите на крупной терке и смешайте его с желтковой массой и мукой. Отдельно взбейте яичные белки и введите их в тесто. Формочку смажьте маслом, посыпьте панировочными сухарями и выложите на нее приготовленное тесто. Выпекайте в духовке 30–40 мин.

Бананы разделите на две части. Первую часть порежьте колечками, а из второй приготовьте пюре, растерев с небольшим количеством сахарной пудры. Сварите сахарный сироп. Когда он будет почти готов, поместите в него кусочки бананов, коньяк и оставьте настояться. Охлажденный корж разрежьте вдоль на две части и пропитайте этим сиропом. Малину разотрите с сахаром и смешайте с банановой массой. Апельсин очистите и размельчите. Все фрукты смешайте. Готовую начинку уложите между коржами и соедините их вместе, слегка прижав. Сливки взбейте с сахаром и покройте ими торт. Готовый торт украсьте кусочками этих же фруктов и посыпьте молотыми орехами.

Кекс банановый

Требуется:

500 г белого хлеба 500 мл молока 4 яйца 60 г сахара 90 г сливочного масла 500–600 г бананов 200 г панировочных сухарей 250 мл сливок 75 г сахарной пудры 40 г кокосовой стружки или 40 г грецких орехов



Способ приготовления

С черствого хлеба срежьте корку и натрите на терке. Хлебные крошки положите в молоко и оставьте настояться 25–30 мин. Когда крошки разбухнут, тщательно размешайте, чтобы образовалась однородная масса. Яичные желтки разотрите с сахаром, а белки взбейте в густую пену. Яичные массы соедините с хлебной, добавьте размягченное сливочное масло и хорошенько вымесите.

Бананы разотрите до сметанообразной массы. Формочки смажьте сливочным маслом, обсыпьте сухарями и наполните до половины тестом. Затем выложите тонким слоем банановую массу, а поверх нее – оставшееся тесто. Разогрейте духовку и поместите в нее формочки. Сливки соедините с сахарной пудрой и взбейте до густой пены. Готовые кексы удалите из формочек, охладите, смажьте взбитыми сливками и посыпьте кокосовой стружкой или молотыми грецкими орехами.

Пирожные с банановой глазурью

Требуется:

250 г муки 4 г сахара 50 г сливочного масла яйцо 50 г сметаны сода ванилин

Для глазури:

100 г бананов 250 мл воды 80 г сахара 2 яичных белка ванилин корица



Способ приготовления

Масло с сахаром разотрите добела, при взбивании добавьте яйцо и сметану. Муку просейте, перемешайте с содой и из всех продуктов быстро, в течение 1–2 мин замесите однородное тесто. Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 6–7 мм и специальными фигурными выемками вырежите лепешки, положите их на сухой противень и выпекайте 12–15 мин при температуре 230–250 ˚С. Выпеченные и охлажденные пирожные склейте попарно банановой глазурью.

Для глазури разомните банановую мякоть, долейте в нее стакан воды, вскипятите, добавьте сахар и варите около 10 мин. Белки взбейте в густую пену, охладите и всыпьте ванилин и корицу, нагрейте до 60 ˚С.

Бананы с сиропом

Требуется:

200 г бананов 80 мл молока яйцо 250 мл кленового сиропа 30 г сливочного масла



Способ приготовления

Бананы мелко порежьте, опустите их в молоко и оставьте так на ночь. Вскипятите в кастрюле кленовый сироп, размешайте в нем сырое яйцо и растопите сливочное масло. Достаньте бананы из молока, откиньте на дуршлаг, затем положите в кипящую кленовую смесь. Доведите до кипения и снимите с огня, остудите и поставьте в холодное место. Подавайте к столу с крепким чаем или горячим компотом.

Буше банановое

Требуется:

200 г муки 100 г крахмала 14 яиц 100 г сахарной пудры 50 г лимонной цедры 200 г бананов 20 г сливочного масла 10 г желатина



Способ приготовления

Отделите желтки от белков. Желтки разотрите с сахарной пудрой до белой пены. К протертым желткам добавьте цедру лимона. Смешайте муку и крахмал и введите смесь желтков, а также взбитые белки. Замесите тесто и сформуйте из него кружочки диаметром 7 см. Запекайте их в духовке до готовности при температуре 200 °С.

Бананы нарежьте мелкими кубиками. Поджарьте кусочки на сливочном масле до образования коричневатой корочки. Желатин разведите в небольшом количестве воды и влейте его в прожаренные бананы.

В середине булочек вырежите углубления, наполните их смесью желатина с бананами. Соедините две булочки вместе так, чтобы начинка оказалась внутри. Охладите пирожные в течение часа и подавайте к столу.

Эклеры с банановой начинкой

Требуется:

500 г муки 370 мл воды 150 г сливочного масла 5–6 яиц соль 200 г сливок 150 г сахара 200 г бананового пюре



Способ приготовления

В еще кипящую подсоленную воду засыпьте муку и быстренько перемешайте до образования однородной массы без комочков. Охладите тесто до 60 °С, введите яйца по одному и тщательно перемешайте до однородной эластичной массы. Готовое тесто выложите на противень, смазанный растительным маслом, ложкой, смоченной в холодной воде, или отсаживайте с помощью кулинарного шприца в виде различных фигурок. Выпекайте 30 мин при температуре 200–220 °С.

Для начинки охлажденные сливки взбейте с сахаром до крепкой воздушной массы. Отдельно разомните вилкой бананы до однородной массы, добавьте пюре к сливкам и тщательно перемешайте. В остывших эклерах ножом проделайте отверстия и заполните их банановым кремом.

Пирог с бананами, маком и финиками

Требуется:

250 г сметаны 250 г сахара 2 яйца соль 5 г соды 25 г топленого масла 300 г муки

Для начинки:

300 г бананов 150 г сушеных фиников 75 г мака

Для крема:

30 г сливочного масла 125 г сахара 1 г ванилина 2 яйца



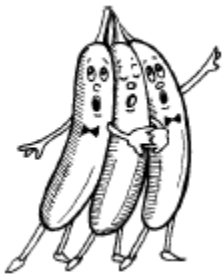
Способ приготовления

Хорошо взбейте сметану, сахар, яйца, соль и соду. Добавьте муку. Из готового теста в широкой форме, смазанной топленым маслом, испеките два коржа и остудите. Очищенные бананы разомните до пюре, добавьте промытые сушеные финики и предварительно замоченный мак, хорошенько размешайте. Для крема масло, сахар и ванилин взбейте в пену, введите 2 яичных желтка, снова взбейте. На первый корж равномерно разложите банановую начинку, поверх нее – крем. Накройте вторым коржом, снова выложите начинку, сверху крем и т. д. Верхний корж сначала намажьте кремом, сверху украсьте кружками бананов, финиками и слегка посыпьте ванилином. Поставьте в прохладное место.

Бананы в меде

Требуется:

200 г меда 500 г бананов 50 г грецких орехов



Способ приготовления

Липовый или цветочный мед нагрейте до кипения, вскипятите. Бананы нарежьте ломтиками средней толщины, выложите их на противень и подсушите в слабо нагретой духовке.

Подсушите и орехи. В кипящий мед добавьте бананы и орехи. Затем варите эту массу на слабом огне, но не очень долго. Попробуйте: если мед на ложке начнет застывать, снимите кастрюлю с огня, выложите массу ложечкой на противень или блюдо, смоченное водой. Когда масса остынет и высохнет, сложите ее в банку и храните в прохладном сухом месте.

Банановый рулет

Требуется:

1 кг муки яйцо соль 250 мл воды 100 г сливочного масла

Для фарша:

400 г бананов 125 г сахара 250 г грецких орехов 300 г сухофруктов



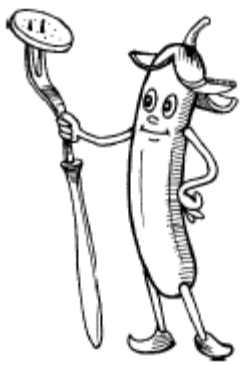
Способ приготовления

Замесите крутое тесто, дайте расстояться в течение 20 мин. Разделите на две части и каждую часть тонко раскатайте. Бананы натрите на терке, добавьте сахар и очищенный молотый грецкий орех. Все перемешайте. Раскатанный пласт смажьте растопленным сливочным маслом и тонко разложите фарш, поверх которого выложите нарезанные небольшими кусочками предварительно замоченные сухофрукты (курагу, изюм, чернослив). Сверху положите второй пласт и тоже смажьте маслом, разложите фарш и кусочки сухофруктов. Заверните тесто в виде рулета, уложите на противень, смазанный маслом. Прямо на противне разрежьте рулет на дольки, чтобы испарилась влага, и запекайте в духовке 45 мин. Верх рулета можете смазать яйцом, взбитым с сахаром. К столу подавайте холодным или горячим к чаю или компоту.

Булка-круассан с бананами

Требуется:

1,5 кг муки 125 г сливочного масла 500 мл молока 500 г сахара 3 яйца 300 г бананов 125 мл белого вина 25 г какао 300 г грецких орехов 100 г дрожжей соль



Способ приготовления

Замесите тесто безопарным способом. Для этого в подогретом молоке разведите дрожжи и разотрите их. Влейте вино, добавьте сахар, яйца, соль, какао, масло, муку, банановую мякоть и измельченный грецкий орех. Массу перемешайте и выбейте на столе. После этого тесто положите в посуду, завяжите салфеткой и поставьте в теплое место для брожения. Когда оно увеличится в объеме в 2 раза, выбейте его вторично и положите в тепло до готовности. Готовое тесто сформуйте в одну большую булку, уложите на металлический лист, смазанный маслом, и поставьте в тепло на расстойку на 60–80 мин. Выпекайте булку при температуре 200–210 °С в течение 1–2 ч. Готовую булку разрежьте на круассаны и покройте глазурью.

Пирог с банановым вареньем

Требуется:

1 кг муки 20 г дрожжей 350–500 мл воды или молока 50 г масла 2 яйца 250 г сахара соль

Для начинки:

300 г бананового варенья или джема 50 г орехов 50 г сахара ванилин

Для крошки:

60 г масла 125 г муки 10 г сахара



Способ приготовления

Из муки, дрожжей, воды (молока), масла, яиц и сахара замесите дрожжевое тесто. Раскатайте его в лепешку, диаметром большую, чем сковорода, настолько, чтобы пирог можно было сверху защипнуть. Тесто выложите на сковороду, смазанную маслом, уложите тонким ровным слоем банановое варенье, посыпьте молотыми орехами, смешанными с ванилином и сахаром. Начинку обильно полейте растопленным сливочным маслом, накройте лепешкой из теста (0,5 диаметра сковороды) и защипните края. Перед выпечкой пирог смажьте маслом и посыпьте крошкой. Для ее приготовления положите в масло муку и сахар, тщательно разотрите руками, в результате чего получатся мелкие крупинки.

Коврижка банановая

Требуется:

400 г бананов 150 г меда 120 мл воды 750 г муки 30 г сливочного масла 3 яйца 10 г корицы 5 г соды 100 г маргарина



Способ приготовления

Смесь из воды, меда, сахара нагрейте, не доводя до кипения. В теплую массу всыпьте муку (2 стакана) и соду, тщательно вымесите тесто и оставьте его в холодильнике на сутки, накрыв салфеткой.

Бананы очень мелко нарежьте. Затем добавьте в холодную массу стакан муки, сливочное масло, яйца, корицу и соду, погашенную уксусом, и хорошо вымесите тесто. Раскатайте его в пласт толщиной 2 см и выложите на противень, посыпанный мукой. Обрежьте его края, выходящие за края противня. Сверху коврижку помажьте яйцом. Оставшиеся обрезки мелко порежьте и смешайте с 2 ст. л. муки и 20 г маргарина. Приготовленной крошкой посыпьте коврижку и поставьте в духовой шкаф. Выпекайте при температуре 200–210 °С до полной готовности.

Вертута с бананами

Требуется:

1,2 кг муки 250 г маргарина 350 г сахара 3 яйца 250 г сметаны сода

Для начинки:

2 кг бананов 250 г сахара



Способ приготовления

Разотрите 3 стакана муки с маргарином, добавьте сахар. Отдельно яйца взбейте со сметаной, добавьте 2 стакана муки и соду, погашенную уксусом. Соедините обе массы, тщательно вымесив тесто. Разделите его на две равные части. Бананы нарежьте небольшими ровными ломтиками.

Половину теста раскатайте в пласт толщиной 1 см, на него положите половину банановой массы и хорошо ее разровняйте по всей площади лепешки. Посыпьте бананы сахаром (1/2 стакана). Раскатайте вторую половину теста в пласт толщиной 1 см. Накройте ею начинку, сверху выложите банановую массу. Посыпьте сахаром. Сверните тесто с бананами рулетом, выложите на противень, посыпанный мукой, и выпекайте на среднем огне до полной готовности.

Бананы в слоеном тесте

Требуется:
650 г муки 250 г сахара 2 яйца 300 г сливочного масла соль
Для начинки:
500 г бананов 250 г сахара



Способ приготовления

Смешайте муку, воду и яйца, добавьте соду и взбейте миксером. Выложите тесто на разделочную доску, посыпанную мукой. Раскатайте в пласт толщиной 1 см, намажьте сливочным маслом, потом сложите тесто конвертом и снова промажьте верхний слой сливочным маслом. Повторите эту операцию еще 3 раза. Бананы нарежьте небольшими ровными кусочками и смешайте с сахаром.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 1 см и нарежьте его квадратами. На каждый квадрат положите банановую начинку. Затем углы квадрата поднимите и соедините, а образовавшиеся швы защипните до центра изделия. Уложите полученные квадратики на противень, смоченный водой. Выпекайте в духовом шкафу при температуре 210 °С.

Слоеные трубочки с банановo-клубничным кремом

Требуется:

200 г масла 200 г муки 250 мл воды яйцо

Для крема:

300 г бананов 250 г клубники 10 г пшеничной муки 10 г картофельной муки 100 г сливочного масла 125 мл молока



Способ приготовления

Смешайте сливочное масло с мукой и водой. Выложите тесто на разделочную доску, посыпанную мукой. Раскатайте его в пласт толщиной 1 см, смажьте сливочным маслом, потом сложите тесто конвертом и снова промажьте верхний слой сливочным маслом. Повторите эту операцию еще 3 раза.

Приготовленное слоеное тесто раскатайте на разделочной доске в лепешку толщиной 1 см. Нарежьте полосками шириной 2–3 см. Намажьте их маслом и накрутите приготовленные полоски на формы так, чтобы один край заходил за другой на 7 см. Каждую трубочку смажьте яйцом и выпекайте в духовке сначала на сильном огне, а потом, когда трубочки подрумянятся, на среднем. Готовые трубочки при помощи полотенца снимите с металлической формы, остудите и заправьте кремом. Крошкой от одной измельченной трубочки посыпьте крем, выступающий из них.

Смешайте картофельную и пшеничную муку и, непрерывно помешивая, влейте половину холодного молока. Следите за тем, чтобы не было комков. Вылейте все в посуду со стаканом кипящего молока и поставьте на слабый огонь, доведите смесь до загустения. Остудите и добавьте пропущенные отдельно через мясорубку клубнику и бананы, смешанные с маслом. Все тщательно перемешайте.

Рогалики банановые

Требуется:

200 г маргарина 150 г сливочного масла 2 яйца 250 г сахара 750 г муки сода

Для начинки:

400 г бананов



Способ приготовления

Смешайте растертый маргарин и масло с яйцами, сахаром и мукой, добавьте соду. Замешенное тесто поставьте на 2 ч в холодильник. Мелко нарезанные бананы взбейте миксером до густой массы.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 4 мм, вырежите ножом треугольники и выложите на них банановую массу. Сверните рогалики, начиная закручивать тесто с широкой стороны, выложите их на смазанный маслом противень и испеките в духовом шкафу на среднем огне.

Банановые блины

Требуется:

750 г муки 650 мл молока 3 яйца 200 г бананов 10 г соды 250 г сахара 100 г маргарина или растительного масла соль



Способ приготовления

Бананы разомните до мякоти, затем взбейте миксером, добавьте яйца, молоко, сахар, соль, всыпьте соду и все хорошенько размешайте. Затем добавьте муку и взбейте тесто. На смазанную сковороду быстро наливайте тесто, поворачивая сковороду, чтобы оно заполняло всю поверхность. Обжарьте блины с обеих сторон. Подавайте в горячем виде со сметаной или сливками.

Блинчики с банановой начинкой

Требуется:
500 г муки 750 мл молока 3 яйца 70 г сахара соль
Для начинки:
200 г банана 80 г сахара ванилин



Способ приготовления

Яйца, соль, сахар разведите стаканом молока, всыпьте муку и вымешивайте тесто до тех пор, пока оно не станет гладким и эластичным. Затем разведите тесто остальным молоком, размешайте, процедите через сито и выпекайте блинчики на сковороде. Для начинки бананы разотрите вилкой, добавьте сахар и ванилин, тщательно размешайте.

Полученную массу выложите на блинчики и сверните их в трубочки.

Пирожки с банановой начинкой

Вариант 1

Требуется:

500 г муки 200 г сахара 2 яйца 400 мл простокваши 5 г соды

Для начинки:

500 г бананов 200 г изюма



Способ приготовления

Смешайте просеянную муку с содой. В центре горки сделайте ямку и вылейте в нее простоквашу, затем добавьте сахар и взбитые с солью яйца. Все хорошо перемешайте и, накрыв полотенцем, дайте тесту подойти. Для начинки порежьте очищенные от кожуры бананы на небольшие кубики и смешайте их с изюмом.

Поднявшееся тесто выложите на посыпанный мукой стол и сформуйте из него жгут, разрежьте его на равные куски и слепите шарики. Раскатайте лепешки и в центр каждой положите начинку, края защипните. Приготовленные пирожки обваляйте в муке и выложите на посыпанный мукой противень. Сверху смажьте их яйцом и поставьте в духовку. Выпекайте пирожки 20–30 мин, до готовности.

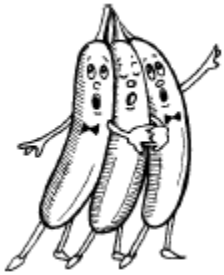
Вариант 2

Требуется:

850 г кукурузной муки 250 мл молока 25 г сливочного масла 15 г сахара яйцо соль 20 г дрожжей

Для начинки:

1 кг бананов 250 г сахара 1/2 стакана изюма корица ванилин



Способ приготовления

Разведите дрожжи теплым молоком, всыпьте половину просеянной муки. Подготовленную опару оставьте в тепле на 2–4 ч. При увеличении объема опары в 2–3 раза добавьте в нее соль, сахар, оставшуюся муку и сдобу из смеси яйца и растопленного сливочного масла или маргарина. Вымесите тесто и поставьте в теплое место на 1–2 ч.

В течение этого времени 2 раза обомните его. Бананы порежьте на мелкие кусочки, добавьте изюм, сахар, немного корицы и ванилин, тщательно перемешайте.

Готовое тесто выложите на стол, подпыленный мукой, разделайте на маленькие булочки, которые после небольшой расстойки (10–15 мин) раскатайте на круглые лепешки. На лепешки положите банановую начинку, края защипните и придайте им форму пирожка. Сформованные пирожки поставьте на расстойку на 10–15 мин, после чего обжарьте на сковороде с растопленным жиром или растительным маслом. Во время жарки пирожки переворачивайте с одной стороны на другую, чтобы они равномерно подрумянились.

Пирожки с бананами и морковью

Требуется:

25 г муки 25 г манной крупы 2 яйца 15 г топленого масла 10 г сливочного масла 100 г моркови 100 г бананов 300 г творога 25 г сахара



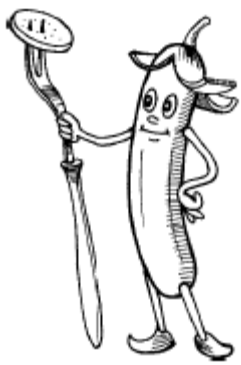
Способ приготовления

Морковь натрите на терке, положите в кастрюлю со сливочным маслом, добавьте мелко нарезанный банан, небольшое количество воды и поставьте на огонь. Проварите 10–12 мин, затем всыпьте манную крупу и, помешивая, нагревайте до тех пор, пока крупа не набухнет. Охладите, введите творог, предварительно протертый через сито, хорошенько перемешайте, положите сахар и сырые яйца и взбейте до однородной массы. Из этой массы сформуйте пирожки и обваляйте их в муке. Сковороду поставьте на огонь, распустите на ней топленое масло и жарьте в нем пирожки до готовности. К столу подавайте со сметаной.

Творожники с бананами и морковью

Требуется:

700 г бананов 100 г моркови 50 г сливочного масла 300 г творога 25 г манной крупы 50 г сахара яйцо пучок зелени 250 г муки 250 мл сливок



Способ приготовления

Бананы и морковь натрите на крупной терке. Растопите сливочное масло, положите в него морковь и, добавив немного воды, поварите 10 мин. Творог пропустите через мясорубку. К тушеной моркови прибавьте манную крупу и нагрейте ее до набухания. Готовую манно-морковную массу охладите и соедините с творогом, тертыми бананами, сахаром и яйцом. Все тщательно перемешайте, чтобы получилось густое тесто.

Небольшое количество муки просейте в чашу. На сковороде растопите сливочное масло. Из двух бананов приготовьте пюре, смешайте его со сливками и взбейте. Зелень промойте и нашинкуйте. Из приготовленного теста слепите творожники, обваляйте их в муке и обжарьте в кипящем сливочном масле. Готовые творожники уложите на плоское блюдо, полейте взбитыми с бананами сливками и посыпьте зеленью.

Шарлотка из блинчиков с банановой начинкой

Требуется:

3 яйца 750 г муки 10 г соды 10 г лимонной кислоты 25 г сахара 600 г бананов 400 г киви 60 г панировочных сухарей 75 г сливочного масла 125 г сахарной пудры 250 мл фруктового сиропа соль



Способ приготовления

Яйца разотрите с сахаром и постепенно соедините с водой, солью и раствором соды. Все тщательно перемешайте и всыпьте муку. Готовое тесто хорошенько размешайте, чтобы в нем не было комочков, добавьте лимонную кислоту. Выпекайте блинчики.

Бананы и киви нарежьте небольшими колечками. Высокую сковороду смажьте маслом и посыпьте сухарями. Положите на нее один блинчик, а поверх выложите ровным слоем банановые колечки. Посыпьте сахарной пудрой и накройте следующим блинчиком, на который выложите слой киви. Посыпьте сахаром и накройте очередным блинчиком и т. д. Когда все блины будут уложены, накройте их последним блинчиком, посыпьте сахаром и украсьте кусочками фруктов. Готовую шарлотку поставьте на 5–8 мин в разогретую духовку, а затем осторожно откиньте на круглое блюдо и полейте любым фруктовым сиропом.

Шарлотка банановая

Требуется:

500 г бананов 200 г белого хлеба 3 яйца 400 мл молока 170 г сахара 50 г сухарей 50 г сливочного масла 20 г сахарной пудры



Способ приготовления

С черствого хлеба срежьте корку со всех сторон и нарежьте хлеб кубиками. Яйца взбейте с сахаром до образования густой пены. Разведите эту смесь теплым молоком. Залейте полученной массой кубики хлеба и дайте постоять 20 мин.

Бананы нарежьте толстыми кругами. Смешайте их с яично-молочной смесью и хлебом, постарайтесь не поломать кусочки бананов. Смесь положите ровным слоем на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, разровняйте. Запекайте в духовке в течение 30 мин при средней температуре. Когда шарлотка будет готова, выньте ее из духовки и дайте постоять 15 мин.

Печеные банановые шарики

Требуется:

1 кг бананов 200 г кураги 300–500 г муки 100 г манной крупы



Способ приготовления

Разомните бананы вилкой и взбейте в однородную массу. Мелко порежьте мытую курагу и смешайте ее с банановой массой. Перемешивайте, добавляя постепенно муку.

Приготовленную смесь разделите на небольшие порции и из них слепите шарики, обваляйте их в манной крупе. Вместо манки можете использовать толченые сухари. Шарики выложите на противень и поставьте в горячую духовку. Как только их поверхность станет сухой и покроется корочкой, противень можно вынимать из духовки. Готовые шарики выложите на блюдо, накрытое пергаментной бумагой или фольгой.

Печенье банановое мятное

Требуется:

600 г муки 400 г бананов 200 г сахара 150 г сливочного масла 2 яйца 125 г сметаны 5 г соды



Способ приготовления

Просейте муку, распустите сливочное масло, добавьте яйца со сметаной, сахар, мелко нарезанные бананы и замесите тесто.

Раскатайте тесто, проведите по его верху фигурной скалкой. Затем нарежьте ножом или фигурными формочками. Сложите их на лист, смажьте маслом и поставьте в духовку для запекания. Выпекайте 10–15 мин при температуре 210–220 °С.

Пирожные «Полумесяцы» с банановым кремом

Требуется:

250 г муки 170 г сахара 50 г сливочного масла яйцо 50 г сметаны 10 г соды

Для крема:

100 г сливочного масла 150–200 г бананов 50 г сахара яйцо



Способ приготовления

Сливочное масло разотрите добела, при взбивании добавьте яйцо и сметану. Муку просейте, перемешайте с содой и из всех продуктов быстро, в течение 1–2 мин замесите однородное тесто.

Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 6–7 мм и полукруглой выемкой вырежите лепешки в виде полумесяцев, положите их на сухой противень и выпекайте 12–15 мин при температуре 230–250 °С. Готовые охлажденные полумесяцы склейте попарно кремом. Поверхность обсыпьте сахарной пудрой.

Для крема сахар и яйцо подогрейте до 45 °С, взбейте. Затем, продолжая взбивать, массу охладите до комнатной температуры. В отдельной посуде разогрейте сливочное масло до консистенции густой сметаны, взбейте его добела, постепенно влейте в массу яйца и сахар. Бананы потрите на терке и добавьте в полученную массу, взбейте до образования пышного крема.

Заварные кольца с бананами

Требуется:

400 г муки 250 мл воды 150–200 г бананов 150 г сливочного масла 4–5 яиц 50 г сахарной пудры соль



Способ приготовления

В кипящую подсоленную воду засыпьте муку, смесь быстро перемешайте до образования однородной массы. Сразу снимите с огня и охладите тесто до 60 °С. Введите в него яйца и растертые бананы, перемешайте до однородной эластичной массы. Готовое тесто отсадите на лист, слегка протертый жиром, в виде колец.

Выпекайте кольца при температуре 200–220 °С в течение 30–35 мин. Готовые кольца посыпьте сахарной пудрой или наполните заварным кремом.

Крендель с бананами

Требуется:

1,5 кг муки 650 мл молока 350 г сливочного масла 350 г сахара 250 г изюма 300 г бананов 170 г миндаля 25 г корицы 7 яиц 50 г дрожжей соль



Способ приготовления

В подогретом молоке растворите дрожжи и половину муки. Опару хорошо перемешайте и поставьте в теплое место для подъема. В готовую опару положите яйца, сахар, оставшуюся муку, соль, сливочное масло. Все тщательно перемешайте и добавьте натертые на терке бананы. Полученную смесь поставьте в теплое место для увеличения объема примерно в 2 раза.

Готовое тесто выложите на стол и соедините с изюмом, измельченным миндалем и молотой корицей. Хорошо перемешайте и оставьте на столе на 15–20 мин, покрыв тесто салфеткой. Затем скатайте большой крендель и положите его на металлический противень, смазанный маслом, оставьте для расстойки на 15–20 мин. Выпекайте при температуре 200–210 °С. Готовый крендель заглазируйте помадкой или посыпьте сахарной пудрой.

Крендель, глазированный бананами

Требуется:

1, 5 муки 650 мл молока 500 г сливочного масла 350 г сахара 400 г бананов 250 г изюма 8 яиц 25 г корицы соль 50 г дрожжей 50 мл сливок ванильный порошок



Способ приготовления

Молоко подогрейте и растворите в нем дрожжи, добавьте половину муки, предварительно просеянной через сито. Полученную опару хорошо вымесите и поставьте в теплое место для подъема. В готовую опару положите яйца, сахар, соль, масло и остальную муку. Все это тщательно вымесите и поставьте в теплое место до увеличения объема теста примерно в 2 раза. Готовое тесто выложите на стол, вмешайте в него изюм и корицу. Все хорошо перемешайте и оставьте на столе на 15–20 мин, покройте тесто салфеткой. Затем скатайте большой крендель и положите его на металлический противень, предварительно смазанный маслом. Крендель поставьте на расстойку в теплое место на 20–25 мин.

Бананы протрите через сито или мелкую терку. Сливки взбейте с сахаром и ванилином, добавьте туда банановую массу и хорошо перемешайте.

Крендель выпекайте на умеренном огне при температуре 200–210 °С. Готовый крендель проглазируйте бананами со взбитыми сливками.

Кулич с бананами

Требуется:

400—500 г бананов 1,5 кг муки 500 мл молока 250 г сливочного масла 7 яиц 350 г сахара соль 70 г дрожжей 25 мл коньяка



Способ приготовления

В подогретом молоке растворите дрожжи и 3 стакана муки. Опару хорошо перемешайте и поставьте в теплое место для подъема. Желтки отделите от белков. Разотрите желтки с сахаром и влейте в готовую опару, положите оставшуюся муку, натертые на терке бананы, масло, коньяк, соль. Замешенное тесто после третьего подъема выложите на стол и разделите на части, уложите их в формы, застланные промасленной бумагой. Тесто должно занимать 1/3 формы. Тесто в формах оставьте для подъема в тепле на 60–80 мин. Выпекайте куличи при температуре 200–210 °С. Готовые остывшие куличи смажьте глазурью.

Банановое печенье

Требуется:

300—400 г бананов 150 г маргарина 750 г муки яйцо 250 г сахара



Способ приготовления

Бананы нарежьте колечками. Маргарин немного размягчите, всыпьте муку, сахар и руками сформуйте крошку, вылейте в нее яйцо, продолжая месить руками. Затем 2/3 всей массы высыпьте на предварительно разогретый и смазанный маслом противень и сформуйте из него круг или прямоугольник, однако старайтесь при этом крошку сильно не приминать. Сверху поместите кружочки банана и посыпьте их оставшейся крошкой.

Выпекайте печенье в нагретой духовке в течение 20–25 мин. Вынув из духовки, обязательно разрежьте его на небольшие ломтики, пока оно не остыло. К столу подавайте в остуженном виде. Оно прекрасно подойдет как к кофе и чаю, так и к другим сладким напиткам.

Сочники банановые

Требуется:

100 г сливочного масла 100 г сахара 2 яйца 450 г муки

Для начинки:

100 г творога 300 г бананов 50 г сливочного масла 50 г сахара яйцо сода соль 40 мл воды



Способ приготовления

Размягчите сливочное масло. Смешайте с ним сахар и яйца, добавьте в массу муку, соль, соду. Все тщательно перемешайте до однородной консистенции. Раскатайте тесто в пласт толщиной 8 см и нарежьте ножом квадратики.

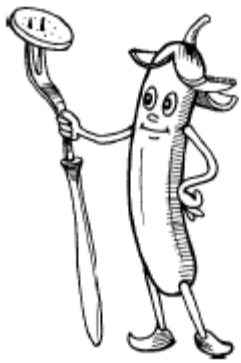
Бананы нарежьте и взбейте миксером до густой однородной массы. Творог пропустите через мясорубку и смешайте с банановой смесью. Добавьте сахар, размягченное сливочное масло, яйцо и взбейте миксером.

На правый край квадратика положите начинку, а края плотно соедините друг с другом таким образом, чтобы сочник получился в виде треугольника. Приготовьте помадку, перемешав яичный желток с водой. Переложите сочники на противень, смазанный маслом, и выпекайте при температуре 200–210 °С 10–15 мин.

Прянички-монетки банановые

Требуется:

200 г бананов 750 г муки 2 яйца 125 мл кефира 250 г сахара 140 г маргарина 140 г сахарной пудры 100 г шоколада ванилин



Способ приготовления

Яйца взбейте с сахаром, добавьте маргарин и кефир и все тщательно размешайте. Бананы натрите на мелкой терке и добавьте в тесто. В получившуюся массу постепенно всыпьте муку, смешанную с ванилином, и замесите крутое тесто. Готовое тесто раскатайте слоем толщиной 3–4 мм и формой или рюмочкой вырежите прянички-монетки.

Выпекайте в несильно горячей духовке 20–25 мин. Готовые прянички остудите, полейте жидким шоколадом и посыпьте сахарной пудрой. К столу подавайте в охлажденном виде. Прянички-монетки прекрасно подойдут к таким напиткам, как кофе, какао или чай.

Пирожное из заварного теста с бананами и взбитыми сливками

Требуется:

250 г муки 100 г масла или маргарина 250 мл воды 4 яйца 300 г бананов 250 мл сливок 1 г ванилина 25 г сахарной пудры соль



Способ приготовления

Воду вскипятите, добавьте жир, соль, просеянную муку. Массу прогревайте на слабом огне, быстро размешивая. Когда тесто скатается в ком, отделится от краев кастрюли, прогревание прекратите. Снимите кастрюлю с огня, массу немного остудите. Взбейте яйца и постепенно ложкой влейте в тесто, постоянно его помешивая, чтобы образовалась однородная масса.

Бананы порежьте на небольшие кусочки. Из заварного теста испеките круглые или продолговатые булочки. Когда они остынут, срежьте верхушечки – «крышечки», выньте мякиш из середины и начините булочки взбитыми с сахаром и ванилином сливками. Затем осторожно, не нажимая на сливки, наложите «крышечки», по краям начинки положите кусочки бананов. Посыпьте пирожные сахарной пудрой.

Манно-банановый пирог

Требуется:

250 г сахара 170 г маргарина 250 г сметаны 250 г манки 250 г муки 3 яйца 5 г соды 500 г бананов 50 г сливочного масла 20 г сухарей



Способ приготовления

Сахар соедините с маргарином, содой и яйцом и тщательно разотрите. Манную крупу смешайте с мукой и постепенно введите в маргарин. Массу тщательно перемешайте, добавьте к ней сметану и немного взбейте. Бананы порежьте на дольки и разомните ложкой, чтобы получилась однородная масса. Добавьте эту массу в приготовленное тесто и тщательно перемешайте.

Формочку смажьте сливочным маслом, посыпьте сухарями и выложите на нее подготовленное тесто. Пирог поставьте в духовку и выпекайте до образования золотистой корочки. Готовый пирог украсьте дольками банана.

Пирог «Папуаска»

Требуется:

500 г муки 120 мл воды 300 г сахара 250 г сливочного масла 125 г сметаны 50 г сахарной пудры 6 белков 30 г дрожжей 600 г бананов 40 г кокосовых хлопьев 3 ст. л. гранатовых зерен



Способ приготовления

Дрожжи соедините с сахаром и залейте теплой водой, размешайте. Муку разотрите с размягченным сливочным маслом, влейте в нее дрожжи и сметану и вымесите тесто. Готовое тесто раскатайте на тонкие пласты и выпекайте их в духовке.

Бананы мелко порежьте и взбейте в миксере с сахарной пудрой и белками. На плоское блюдо уложите корж и пропитайте его банановым кремом. Затем уложите следующий корж и опять смажьте кремом и т. д. Верхний слой пирога также смажьте банановым кремом и украсьте дольками банана, кокосовыми хлопьями и гранатовыми зернами.

Печенье «Сердечки»

Требуется:

120 г печенья 4 белка 100 г сливочного масла 100 сахара 4 желтка 25 мл лимонного сока 25 мл рома 50 г сахарной пудры 50 г сухарей 500 г бананов кусочки фруктов



Способ приготовления

Печенье пропустите через мясорубку или мелко раскрошите. Белки взбейте до крепкой пены. Сливочное масло разомните и разотрите с сахаром и желтками. Полученную массу соедините с печеньем, лимонным соком, ромом и взбитыми белками. Формочки-«сердечки» смажьте сливочным маслом, посыпьте сухарями и залейте приготовленным тестом. Поместите их в духовку на 25–30 мин.

Бананы разомните в пюре, соедините с лимонным соком и сахарной пудрой и тщательно перемешайте. Готовые печенья полейте банановым кремом, посыпьте сахарной пудрой и украсьте кусочками фруктов.

Печенье шоколадное с сушеными бананами

Требуется:

75 г сушеных бананов 100 г шоколада 10 г соды 50 мл рома 5 г гвоздики 5 г корицы 5 г ванилина 5 г мускатного ореха 5 г кардамона 50 г апельсина 125 г лесных орехов 250 г муки 10 г разрыхлителя 250 мл свекольного сиропа 125 г маргарина 200 г темной глазури 35 г шоколадной стружки



Способ приготовления

Бананы нарежьте кубиками. Соду смешайте с ромом, перемешайте с пряностями, цедрой апельсина, натертым на мелкой терке шоколадом, молотыми лесными орехами, мукой и разрыхлителем. Свекольный сироп и маргарин слегка нагрейте. Соедините с тестом. Оставьте на ночь. Тесто тонко раскатайте на присыпанной мукой поверхности. Духовку нагрейте до 180 °C. Вырежите из теста формочками разные фигурки. Выпекайте примерно 10 мин. Охлажденное печенье покройте жидкой глазурью и посыпьте шоколадной стружкой.

Печенье творожное с банановой начинкой

Требуется:

200 г творога 200 г муки 200 г сливочного масла 100 г сахара яйцо 2 г соды 150 г банановой пюре



Способ приготовления

В муку добавьте сахар и творог, сливочное масло и порубите ножом. Затем введите взбитое яйцо и соду и тщательно перемешайте. Массу поставьте в холодильник на 10 мин.

Охлажденное тесто раскатайте в пласт толщиной 3 см и нарежьте треугольниками. На треугольник положите немного банановой пюре и скатайте так, чтобы узкий край оказался снаружи. Печенье уложите на противень, смазанный сливочным маслом, и выпекайте в духовке при умеренной температуре 25–30 мин.

Пирожное «Банановые палочки»

Требуется:

800 г бананов 1 банка сгущенного молока 1 кг песочного печенья 100 г сухарей 20 г грецких орехов



Способ приготовления

Бананы разомните в пюре. Сгущенное молоко варите 2 ч на слабом огне, остудите. Печенье и сухари поочередно пропустите через мясорубку в разные чашечки. Сгущенное молоко разомните и соедините с крошкой печенья и банановым пюре. Полученную массу тщательно перемешайте. Она должна быть очень густой, для этого в нее можно добавить побольше печенья. Из этой массы изготовьте печенья в виде небольших палочек, обваляйте их в сухарях и положите на несколько минут в холодильник. Готовую выпечку перед подачей украсьте дольками банана и посыпьте тертыми грецкими орехами.

Ватрушки банановые

Требуется:

1 кг муки 125 г сливочного масла 125 мл молока 50 г сахара 2 яйца 40 г дрожжей соль

Для начинки:

100 г творога 300 г бананов 50 г сметаны 2 яйца 25 г сахара 10 г муки соль ванильный сахар



Способ приготовления

Из муки, масла, молока, дрожжей, соли и сахара приготовьте тесто безопарным способом. После расстойки готовое тесто выложите на доску и раскатайте в длинный жгут, от которого отрежьте небольшие куски. Из кусков сформуйте шарики, поставьте их на расстойку.

Из расстоявшейся булочки сделайте толстую лепешку, затем дном стакана выдавите в ней углубление, в него положите начинку из взбитого со сметаной и яйцами творога, бананового пюре, сахара, соли и ванильного сахара. Готовую ватрушку смажьте маслом или яйцом и уложите на металлический лист, смазанный маслом. Выпекайте при температуре 220–240 °С в течение 15–20 мин.

Батончики с банановой начинкой

Требуется:

500 г муки 250 г сливочного масла 600–700 г бананов 2 яйца 500 мл молока 250 г сахарной пудры соль



Способ приготовления

Муку просейте на стол горкой и соедините с размягченным сливочным маслом, яйцами, солью и слегка подогретым молоком. Полученное тесто тщательно вымесите и отложите на некоторое время в холодильник.

Бананы мелко порежьте и размягчите. Сахарную пудру соедините с мукой и банановой массой и тщательно перемешайте. Тесто разделите на небольшие кусочки и приготовьте из них шарики. Из каждого шарика сделайте лепешку. В центр ее уложите банановую начинку и закатайте ее, чтобы начинка не вытекала. Готовые пончики уложите на смазанный сливочным маслом противень и поставьте на 15 мин в духовку.

Банановое безе

Требуется:

12 яиц 3–4 банана 750 г сахарной пудры 50 г сливочного масла 250 мл сока ягод и фруктов



Способ приготовления

Белки отделите от желтков. Бананы разотрите с сахарной пудрой. Белки взбейте в миксере, постепенно вводя в них банановое пюре. Пенка должна быть воздушной.

На противень уложите лист бумаги, смажьте его сливочным маслом и отсадите на него с помощью кулинарного шприца небольшие пирамидки или колечки. Духовку немного подогрейте и поставьте в нее на 30 мин приготовленное безе. Готовое безе уложите на плоское блюдо и окрасьте в разные цвета при помощи соков различных ягод или фруктов.

Банановый рожок

Требуется:

100—200 г бананов 250 г муки 230 г сливочного масла 5 г питьевой соды яйцо 150 г сахарной пудры 50 г ванильного сахара 125 мл молока 50 г орехов



Способ приготовления

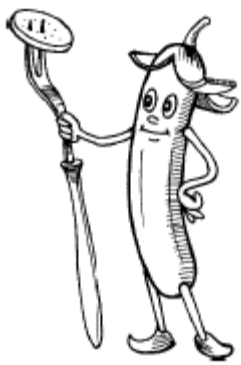
Муку смешайте с питьевой содой, сахарной пудрой, ванильным сахаром и просейте через сито. Добавьте к ней масло или маргарин, яйцо, молоко и орехи. Бананы помните вилкой до образования однородной массы, добавьте их в муку и замесите тесто. Готовое тесто раскатайте на посыпанной мукой разделочной доске в жгут и разрежьте его на маленькие кусочки. Из этих кусочков сформуйте фигурки в виде рожков.

Противень смажьте маслом или маргарином и переложите на него готовые рожки. Выпекайте их в теплой духовке. Готовую выпечку посыпьте сахарной пудрой или ванильным сахаром.

Пончики банановые

Требуется:

600—700 г бананов 250 г муки 50 г сахара 30 мл растительного масла яйцо 250 мл сливок 80 г сахарной пудры соль



Способ приготовления

Муку просейте в глубокую чашу и соедините с сахаром и растительным маслом. Яйцо взбейте в густую пену с солью, затем соедините с дрожжами и мукой и тщательно вымесите, чтобы получилось густое тесто.

Сливки смешайте с сахарной пудрой. Бананы натрите на крупной терке, посыпьте сахаром и дайте настояться. Тесто разделите на небольшие кусочки, скатайте из них шарики, а затем сделайте лепешки. В центр лепешек уложите банановую начинку и приподнимите немного их края, чтобы она не вытекала. Приготовленные пончики сложите на противень и запеките в духовке в течение 15 мин. Горячие пончики уложите на блюдо и полейте сливками.

Десерты

Коктейль-салат фруктовый

Требуется:

300 г бананов 200 г яблок 30 г изюма 60 г сахара 150 г лимона 80 г ореха



Способ приготовления

Очищенные яблоки и бананы нарежьте соломкой, сбрызните лимонным соком. Изюм переберите, промойте, ошпарьте кипятком и охладите. Орехи очистите, измельчите.

Подготовленные продукты соедините, заправьте лимонным соком с сахаром, поместите в креманки, засыпьте орехами, украсьте лимоном.

Бананы отварные в молочном соусе

Требуется:

500 г бананов 25 г сливочного масла 125 мл молока 1/2 яичного желтка 75 г сахара 1 г ванилина



Способ приготовления

Бананы очистите от кожуры, разрежьте сначала вдоль, а затем поперек на мелкие кусочки. Сложите в глубокую сковороду, добавьте немного воды и сливочного масла и поварите 15–20 мин на слабом огне. Яичный желток разотрите с сахаром и ванилином, затем постепенно добавьте кипяченое молоко, после чего нагрейте на водяной бане, непрерывно помешивая, пока соус немного не загустеет. С готовых бананов слейте жидкость и залейте их соусом, осторожно перемешав.

Бананы в карамели

Требуется:

250 г бананов 50 г сахара 80 мл рома 300 г мороженого 20 г шоколада ванилин



Способ приготовления

Смешайте сахар и 1 ст. л. воды и сварите из этой массы карамель золотисто-коричневого цвета. Бананы порежьте на 5–6 частей и опустите в карамель. Мягкое мороженое разложите в порционные тарелочки. Когда бананы вберут в себя карамель, разложите получившуюся массу в тарелочки с мороженым, посыпьте ванильным сахаром и полейте ромом. Готовое блюдо поставьте на 20–30 мин в холодильник, чтобы мороженое и карамель немного застыли. Перед подачей к столу можете посыпать тертым шоколадом.

Драчена банановая

Требуется:

400 г бананов 5 яиц 200 г белого хлеба 100 мл молока 50 г сыра 50 г сливочного масла



Способ приготовления

С хлеба срежьте корку и нарежьте его мелкими кусочками, залейте их горячим молоком. Оставьте хлеб для набухания, затем добавьте натертый на крупной терке сыр, сырые яичные желтки и тщательно перемешайте до однородного состояния.

Белки яиц взбейте в густую пену и введите в хлебную массу. Бананы нарежьте небольшими ломтиками в форме полукругов.

Добавьте в полученную массу и аккуратно перемешайте, чтобы ломтики не потеряли своей формы. Всю массу выложите ровным слоем на сковородку, предварительно смазанную маслом. Посыпьте смесь оставшимся тертым сыром и запекайте в духовке на слабом огне примерно 25 мин. Готовую драчену залейте растопленным маслом и подавайте к столу, не вынимая из формы, в которой ее запекали.

Сметанник банановый

Требуется:

300 г бананов 250 г муки 250 г сахара 250 г сметаны 4 яйца 3 г соды 150 г орехов 50 г сахарной пудры



Способ приготовления

Желтки отделите от белка. Разотрите их с сахаром и сметаной до густой однородной массы, добавьте мелко нарезанные бананы, постепенно всыпьте муку, смешанную с содой. Полученную массу хорошо перемешайте и вылейте в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой. Поверхность теста посыпьте мелкими орехами. Выпекайте сметанник при температуре 200–230 °С. Готовый сметанник с бананами посыпьте сахарной пудрой.

Творожники с бананами

Требуется:

200 г творога 2 яйца 250 г муки 2 банана 25 г сахара сок 1/4 апельсина 50 г топленого или сливочного масла 30 г сметаны 10–15 г цедры



Способ приготовления

Творог протрите через сито, добавьте яйца и сахар. Все тщательно перемешайте, всыпьте измельченную цедру.

Бананы нарежьте маленькими кусочками или измельчите с помощью миксера до пюре. Добавьте в тесто для творожников, а затем осторожно введите муку. Немного муки оставьте для панировки. Из приготовленного теста сформуйте творожники, обваляйте их в муке и жарьте на разогретом масле.

Подавайте их к столу как в горячем, так и в холодном виде, полив сметаной.

Бананы маринованные

Требуется:

1 кг бананов

Для маринадной заливки:

700 г сахара 1 л воды 160 мл 6%-ного уксуса гвоздика корица



Способ приготовления

Бананы уложите в подготовленные чистые банки. Доведите до кипения воду, засыпьте сахар, добавьте гвоздику и корицу. Приготовленный маринад процедите сквозь марлю и добавьте уксус.

Залейте горячей маринадной заливкой уложенные в банки бананы, закройте металлическими крышками и поставьте стерилизовать при температуре 85 °С. Литровые банки стерилизуйте 30 мин, а трехлитровые – в течение часа.

Бананы со взбитыми сливками

Требуется:

400 г бананов 100 г ананасов 100 г манго 125 мл лимонного сока 300 г сливок 50 г сахара 30 г миндальных орехов



Способ приготовления

Бананы нарежьте полукружиями. Залейте лимонным соком и поставьте в прохладное место на некоторое время. Ананасы и манго нарежьте кубиками. Миндальные орехи измельчите и посыпьте ими равномерно кусочки манго и ананаса.

Сливки взбейте в миксере в густую пену до увеличения объема в два раза. Добавьте сахар и взбейте массу еще раз. Слейте с бананов излишки сока и залейте взбитыми сливками. Добавьте кусочки манго и ананасов с миндальными орехами. Массу перемешайте и охладите.

Бананы с ореховым соусом

Требуется:

1,5 кг бананов 100 г арахиса 250 г сметаны 50 мл лимонного сока 50 мл оливкового масла сахар



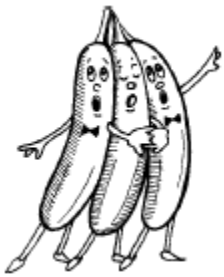
Способ приготовления

Бананы порежьте колечками. Орехи обжарьте и пропустите через мясорубку. Затем подлейте в них оливковое масло и тщательно перемешайте, добавьте лимонный сок, сметану и сахар. Еще раз все хорошенько перемешайте. Бананы выложите на плоское блюдо в несколько слоев (каждый слой полейте ореховым соусом). Украсьте тертым шоколадом.

Печеные бананы с вареньем

Требуется:

300 г бананов 170 г варенья 50 г миндаля



Способ приготовления

Бананы разрежьте по длине на 3 части. В каждой сделайте небольшое углубление, чтобы они выглядели, как лодочки.

Для этого блюда лучше всего подойдут густое варенье или конфитюр любого сорта. Миндальные орехи потолките до крошки, смешайте с вареньем. Заправьте полученной смесью углубления в бананах.

Уложите кусочки бананов на фольгу или пергаментную бумагу и запекайте в духовке. Во время запекания поливайте кусочки жидкостью, выделившейся из бананов. Температура в духовке должна быть высокой, чтобы бананы не раскисли. Время запекания не превышает 20 мин.

Консервированные бананы

Требуется:

1 кг бананов 300 г сахара 1,25 л воды



Способ приготовления

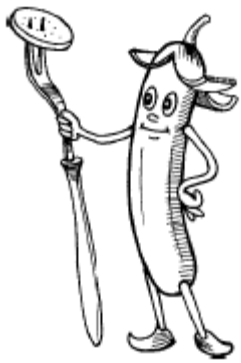
Сварите сироп. Снимите с огня сироп и остудите.

Бананы порежьте на несколько крупных частей. Плотно уложите их в чистые банки и залейте сиропом. Закройте банки крышками и поставьте их стерилизовать. Нагревайте воду на медленном огне, чтобы сироп слегка кипел, не расплескиваясь. Стерилизуйте 30–50 мин, затем закатайте крышками.

Ликерные бананы

Требуется:

500 г бананов 500 мл коньяка 500 мл воды 500 г сахара 5 г корицы



Способ приготовления

Сложите очищенные бананы в посуду и залейте их коньяком, оставьте на 2 дня, чтобы они хорошо пропитались. После этого слейте коньяк.

Приготовьте густой сироп из сахара и корицы. Прокипятите несколько минут, добавьте коньяк и тщательно размешайте. Готовый сироп остудите. Залейте им сложенные в банку бананы, закройте крышкой и поставьте в прохладное место.

Зефир из сушеных бананов

Требуется:

500 г сушеных бананов 250 г сахара 4 яйца 250 мл сливок 5–7 бисквитных пирожных 100 г шоколада



Способ приготовления

Отварите сушеные бананы в небольшом количестве воды. Протрите их через сито или прокрутите через мясорубку. Всыпьте в пюре сахар и поставьте в холодное место. Белки отделите от желтков и добавьте в полученную массу, непрерывно взбивая венчиком. Затем добавьте густые сливки, взбитые в крепкую пену. Все тщательно перемешайте.

Выложите готовый зефир горкой на плоское блюдо. Для украшения обложите зефир бисквитом. Шоколад натрите на мелкой терке или распустите на водяной бане. Полейте или посыпьте зефир шоколадом. После этого подавайте к столу.

Пудинг с бананами

Требуется:

300 г бананов 100 г ананаса 2 яйца 120 мл молока 25 г муки 50 г сливочного масла соль



Способ приготовления

Бананы порежьте мелкими кубиками. Яйца взбейте с молоком, посолите и добавьте просеянную муку. Бананы смешайте с яично-молочной массой и аккуратно перемешайте, чтобы кусочки бананов сохранили свою форму. Сковородку смажьте сливочным маслом по всей поверхности и влейте яично-молочную массу с бананами. Посыпьте мелко порезанным ананасом. Запекайте пудинг в духовке при средней температуре в течение 20 мин до полной готовности. После приготовления полейте сливочным маслом.

Конфеты банановые

Требуется:

1 кг песочного печенья 250 г сахарной пудры 650–750 г бананов 200 г яблок 250 г грецких орехов 80 мл фруктового сока



Способ приготовления

Печенье пропустите через мясорубку и смешайте крошку с сахарной пудрой. Бананы натрите на крупной терке. Из яблок удалите сердцевину и также натрите их на терке. Хорошенько смешайте печенье с бананами и яблоками. Если масса получилась слишком густой и нелипкой, добавьте в нее немного фруктового сока. Грецкие орехи размельчите и добавьте в массу. Еще раз перемешайте. Из получившегося фарша сделайте небольшие конфетки в виде шариков, батончиков и палочек, обваляйте их в крошке и положите в холодильник.

Форшмак фруктово-банановый

Требуется:

400 г бананов 200 г киви 200 г ананаса 2 яйца 120 мл молока 80 мл сливок 50 г сыра 50 г сливочного масла соль



Способ приготовления

Бананы и киви протрите через сито, ананас очистите и натрите на мелкой терке. Смешайте все протертые фрукты и поставьте в холодное место. Молоко доведите до кипения и охладите, добавьте желтки и взбитые в густую пену белки яиц, посолите. Сыр протрите на крупной терке, сливки взбейте в густую пену. Переложите охладившуюся фруктовую массу на смазанную маслом форму, поверхность разровняйте и посыпьте тертым сыром. Залейте эту массу взбитыми сливками. Поставьте форшмак в духовку и выпекайте 20 мин до полной готовности.

Бекмес банановый

Требуется:

1 кг бананов 120 мл воды 170 г сахара



Способ приготовления

Бананы нарежьте маленькими кусочками любой формы одинакового размера. Залейте их кипяченой водой, засыпьте сахаром и тщательно перемешайте. Приготовьте бекмес на водяной бане сначала на слабом огне в течение часа. В процессе варки вся лишняя жидкость должна выпариться. Бекмес хорошо подойдет для приготовления различных коктейлей, морсов и других напитков.

Бананы под молочно-сливочным соусом

Требуется:

600 г бананов 750 мл молока 250 мл сливок 60 г муки 50 г сливочного масла соль



Способ приготовления

Бананы нарежьте кружочками, залейте кипящим подсоленным молоком и, накрыв крышкой, варите на слабом огне 15–20 мин. Выложите в горячее глубокое блюдо, плотно закройте крышкой и поставьте на плиту над кастрюлей с кипятком, чтобы бананы не остыли.

Молоко, в котором варились бананы, измеряйте стаканами, должно остаться 2 стакана молока. Если его меньше, добавьте воды. Вскипятите молоко, влейте тонкой струйкой, помешивая, в сливки, разведенные с мукой. Снова вскипятите и, когда загустеет, введите масло. Залейте полученным соусом бананы и поварите несколько минут на водяной бане. Готовые бананы охладите в прохладном месте в течение часа.

Яблоки, фаршированные бананами

Требуется:

600 г яблок 300 г бананов 120 г орехов 50 г изюма 100 г меда 250 мл яблочного сока 100 г сливочного масла сахар ванилин корица



Способ приготовления

У яблок вырежите сердцевины и заполните их кубиками бананов, посыпанных смесью из молотых орехов, изюма с сахаром, ванилина и корицы. Уложите фаршированные яблоки в смазанную маслом форму, полейте каждое яблочным соком, положите на него кусочек масла и поставьте форму в духовку. Печеные фаршированные яблоки подайте в сиропе, оставшемся после запекания.

Сладкая колбаска с бананами

Требуется:

300 г сливочного масла 250 г сахара 2 яйца 500 г бананов



Способ приготовления

Бананы пропустите через мясорубку. Сливочное масло взбейте с сахаром и яйцами, добавьте банановую массу и тщательно перемешайте до однородной консистенции. Заверните полученную смесь во влажную целлофановую бумагу, придайте массе форму колбаски и положите в холодильник на 4 ч. При подаче освободите колбаску от целлофана и нарежьте ломтиками.

Рулет с бананами

Требуется:

250 г крахмала 100 г сливочного масла 5 яиц 400 г бананов 5 г ванильного сахара 250 г сахара 25 г какао 170 г сахарной пудры



Способ приготовления

Яичные желтки, половину указанного количества сахара, какао и ванильный сахар взбейте миксером. Отдельно смешайте с другой половиной сахара белки, взбейте миксером, соедините с желтковой смесью и крахмалом. 2 ложки крахмала оставьте. В общую смесь добавьте масло, предварительно растопленное и охлажденное.

Противень смажьте маслом, положите на него промасленный пергамент, сверху выложите тесто. Испеченный бисквит уложите на салфетку, посыпанную сахарным песком, снимите пергамент, выложите начинку из измельченных бананов, сахарной пудры и двух ложек крахмала. Немного пудры оставьте для обсыпки. Теплый бисквит сверните рулетом и посыпьте сахарной пудрой.

Рулет из печени с бананами

Требуется:

500 г печени 100 г лука 300 г бананов 200 г шпика 30 г масла 60 г сметаны лавровый лист молотый перец соль



Способ приготовления

С печени снимите пленку, нарежьте ее ломтями, слегка отбейте, на каждый положите по кусочку банана, сверните рулет, завязав белой ниткой или полоской копченого шпика. В разогретом жире обжарьте рулеты, положите в кастрюлю для тушения, добавьте бульон или немного горячей воды, жареный лук и тушите под крышкой. Через 20 мин добавьте специи, соль и продолжайте тушить до готовности. Рулеты выньте, в жидкость вмешайте сметану, при желании смешанную с мукой. Снимите с рулетов нитки. Подавайте, полив соусом, с отварным картофелем.

Пирог банановый

Требуется:

400 г бананов 200 г яблок 100 г сливы 100 г кураги 250 г муки 3 яйца 250 г сахара 200 г маргарина



Способ приготовления

Бананы нарежьте кусочками, яблоки кислых сортов порежьте, из слив выньте косточки, замочите, а затем отожмите курагу. Все фрукты перемешайте.

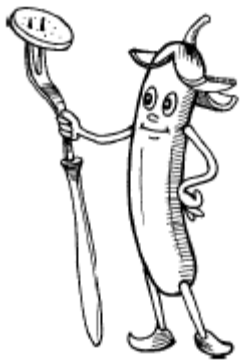
Яйца взбейте с сахаром в миксере, добавьте муку и тщательно все перемешайте до получения жидкого теста однородной консистенции. Растопите на медленном огне маргарин, влейте его осторожно в тесто и перемешайте.

На сковороду, смазанную маргарином, выложите начинку, а затем вылейте тесто. Выпекайте пирог в нежаркой духовке примерно 20–30 мин.

Блины с банановой начинкой

Требуется:

450—600 г бананов яйцо 125 мл кефира 50 г сахара 250 г муки 10 г соды 75 мл растительного масла



Способ приготовления

Бананы разомните в кашицу. Яйцо разотрите с сахаром, добавьте кефир и хорошенько размешайте. Всыпьте муку, соду и заведите тесто.

Выпекайте блины на горячей сковороде, предварительно смазанной растительным маслом. На середину готового блина положите 1 ст. л. начинки и хорошенько заверните блин, чтобы начинка не выпала.

Таким же образом сформуйте другие блины. Обжарьте их на растительном масле. Подавайте к столу блинчики как в горячем, так и в холодном виде. Это блюдо прекрасно подойдет к любым сладким напиткам.

Банановая коврижка

Требуется:

300 г бананов 250 г муки 120 мл молока яйцо 180 г сахара 5 г соды 80 г сахарной пудры 75 мл молока 50 г сливочного масла ванилин



Способ приготовления

Бананы натрите на мелкой терке, добавьте яйцо, молоко и все тщательно взбейте, всыпьте сахар и муку, введите соду и ванилин. Все хорошенько перемешайте до однородного состояния. Тесто поместите в форму и выпекайте при средней температуре 35–40 мин. Готовую коврижку выньте из формы и дайте ей остыть. Пудру смешайте с молоком и поставьте на медленный огонь, добавьте масло и доведите состав до кипения. Снимите с огня и немного остудите. Помадкой покройте готовую коврижку и подавайте к столу. Она прекрасно подходит к любым горячим напиткам.

Непеченые пирожные

Требуется:

200 г печенья 300 г бананов 100 г орехов 180 г сахара 80 мл ликера 20 г растворимого кофе 25 г какао 180 г сахарной пудры



Способ приготовления

Печенье раздробите деревянной скалкой или пропустите через мясорубку. Смешайте с измельченными орехами, сахаром, ликером и кофе. Спелые бананы измельчите в миксере, пюре добавьте в общую массу, из нее сформуйте небольшие шарики. Обваляйте их в какао, уложите на блюдо и поставьте на час в холодильник.

Десертно-банановые массы

Требуется:

1 кг бананов 50 г сахарной пудры 150 мл сливок 15 г меда 250 г творога 20 г грецких орехов



Способ приготовления

Банановая масса может быть как сладкой, так и соленой. Первую готовят следующим способом: очищенные бананы мелко порежьте и соедините с сахарной пудрой, непрерывно взбивая миксером. Сливки смешайте с медом и, продолжая перемешивать, постепенно добавляйте к ним банановое пюре.

Для соленой банановой массы пропустите через мясорубку творог и взбейте его с солью, сливками и орехами, добавьте банановое пюре. Массу разложите в стаканы на высоких ножках, украсьте дольками банана и поставьте на некоторое время в холодильник.

Банановое мороженое «Лакомка»

Требуется:

1 л молока или сливок 500 г сахарной пудры 6 яиц 600 г бананов 30 г шоколада



Способ приготовления

Молоко вскипятите с сахарной пудрой, постоянно помешивая, чтобы не пригорело. Яйца взбейте в густую пену и соедините с кипяченым молоком. Опять поставьте на огонь и доведите до кипения, помешивая.

Бананы мелко порежьте и взбейте в миксере до однородной массы. Шоколад натрите на крупной терке. Приготовленную молочную массу остудите и соедините с банановым пюре, затем взбейте и разложите в бокалы на высокой ножке. Поместите в морозилку до полного замораживания. Перед подачей мороженое украсьте дольками банана и посыпьте тертым шоколадом.

Парфе банановое

Требуется:

300 г сливок 200 г бананов 350 г сахара 70 мл молока 3 яйца ванилин



Способ приготовления

Яйца разотрите с 50 г сахара и ванилином и добавьте горячее молоко. При постоянном помешивании варите смесь до загустения, затем процедите и охладите. Сливки тщательно взбейте и введите охлажденную яично-молочную смесь.

Бананы нарежьте небольшими кусочками, залейте сахарным сиропом (1 стакан воды на 300 г сахара) и варите в нем 10–12 мин. Готовый отвар слейте и процедите, бананы протрите через мелкое сито. Банановое пюре смешайте с отваром, охладите и введите во взбитые сливки с яично-молочной смесью при непрерывном помешивании. Полученное парфе тщательно перемешайте, разложите в формочки и заморозьте.

Санди банановый

Требуется:

100 г сливочного мороженого 1 кг апельсинов 700 г бананов 30 г шоколада 30 г орехов сахар



Способ приготовления

Из апельсинов выжмите сок, добавьте в него сахар по вкусу. Бананы мелко порежьте. Плитку шоколада натрите на терке. Орехи измельчите.

В подготовленную креманку положите мороженое, залейте апельсиновым соком с мякотью, положите дольки банана. Посыпьте измельченными орехами и тертым шоколадом. Санди не следует перемешивать. Подавайте охлажденным.

Пломбир банановый

Требуется:

250 мл молока 2 яйца 300 г бананов 300 г сахара 70 мл сливок 90 г сгущенного молока 5 г желатина ванилин



Способ приготовления

Яйца разотрите с сахаром (1/3 часть от общего количества) и соедините с молоком, нагретым до 80 °С и предварительно смешанным со сгущенным молоком. Полученную смесь, непрерывно помешивая, нагрейте до 80 °С.

Замочите в холодной воде 1/2 часть желатина, когда он набухнет, залейте его небольшим количеством горячего молока. При температуре 55 °С растворенный желатин введите в яично-молочную смесь и перемешайте. Процедите через марлю или мелкое сито и охладите.

Бананы нарежьте на небольшие кусочки, залейте стаканом воды, добавьте оставшийся сахар и варите 10–12 мин. Отвар слейте и процедите, а кусочки бананов протрите через мелкое сито. Банановое пюре смешайте с отваром и влейте оставшийся растворенный в горячей воде желатин.

Банановую смесь охладите, добавьте в яично-молочную смесь. Оставьте на 2–4 ч. После этого введите в него охлажденные взбитые сливки и хорошо перемешайте. Полученную смесь поместите в механическую или ручную мороженицу и замораживайте при непрерывном перемешивании, до тех пор, пока смесь не приобретет консистенцию густой сметаны. После этого оставьте ее на 2 ч до окончательного застывания.

Бананы «Под снегом»

Требуется:

1 кг бананов 10–12 яиц 250 г сахарной пудры 100 г красной и черной смородины



Способ приготовления

Бананы нарежьте тонкими кольцами. Белки отделите от желтков, соедините с сахарной пудрой и взбейте в густую пену. Бананы разложите в десертные тарелочки и выложите на них белковую массу. Готовое блюдо посыпьте сахарной пудрой, украсьте смородиной и поместите на некоторое время в холодильник.

Это же блюдо можно приготовить немного иначе. Банан мелко порежьте и положите с сахарной пудрой в миксер, взбейте. Белки взбейте с сахаром в густую пену. На дно высоких стаканов уложите банановую массу, а сверху выложите взбитые с сахаром белки и украсьте все ягодами смородины.

Бананы «Царские»

Требуется:

700 г бананов 180 г сахарной пудры 20 г лимонного сока 100 г мороженого 100 г сливок 60 г киви 4 веточки красной смородины



Способ приготовления

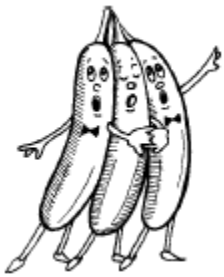
Бананы разделите на две части. Одну часть размельчите в миксере и соедините с сахарной пудрой. В бокалы с высокой ножкой положите нарезанные кусочками бананы, сбрызните их лимонным соком и поместите на некоторое время в холодильник. Мороженое смешайте в миксере со сливками и охладите.

Перед подачей на уложенные в бокалах дольки бананов выложите мороженое, а поверх него – взбитую банановую массу. Край бокала украсьте долькой киви и несколькими веточками красной смородины.

Мусс банановый

Требуется:

300 г бананов 1 л воды 150 г сахара 150 г манки



Способ приготовления

Бананы нарежьте кружочками, залейте водой и варите на слабом огне несколько минут. Готовые бананы протрите через сито. Сахар смешайте с манной крупой, залейте водой и поставьте на слабый огонь. Полученную массу вылейте в миску и дайте ей немного остыть. Затем взбейте до пышной массы, которая должна увеличиться в 2–3 раза. Затем банановый мусс вылейте в порционные вазочки и поставьте на холод. Подавайте охлажденный мусс со взбитыми сливками или джемом.

Бананы пряные

Требуется:

1 кг бананов 40 г лимонов 40 г апельсинов 30 мл малинового сока 5 г корицы 5 г кориандра 5 г марципана 100 г орехов 125 мл сливок



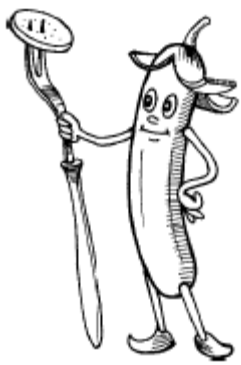
Способ приготовления

Бананы нарежьте вдоль длинными брусочками и уложите их на блюдо. Выжмите сок из половинок лимона и апельсина, смешайте с малиновым соком и полейте бананы. Измельчите орехи и смешайте с корицей, кориандром и марципаном. Посыпьте бананы смесью пряностей, а затем поставьте блюдо на водяную баню и варите примерно 15 мин. Охладите и подавайте к столу со взбитыми сливками.

Бананы в коньяке

Требуется:

1 кг бананов 125 мл коньяка 40 г лимонов 1/2 апельсина 30 г какао 50 г сахарной пудры 100 г сливочного мороженого 60 мл шоколадного сиропа



Способ приготовления

Спелые бананы нарежьте кружочками. Уложите на блюдо и залейте смесью, для приготовления которой выжмите сок половинок лимона и апельсина, смешайте с коньяком, какао-порошком, сахарной пудрой. Залив бананы, поставьте их для пропитки в холодное место. Через несколько часов блюдо украсьте мороженым, полейте шоколадным сиропом и подавайте к столу.

Бананы в шоколаде

Требуется:

300 г бананов 30 г какао 30 мл сливок 100 г шоколада 100 г шоколадного мороженого



Способ приготовления

Бананы очистите от кожуры, порежьте на тонкие брусочки и уложите на неглубоком блюде. Плитку шоколада растопите на медленном огне, добавьте какао и сливки и тщательно перемешайте. Бананы залейте приготовленной смесью, остудите, сверху положите мороженое. Подавайте к столу после того, как подержите в холодильнике примерно 2–3 ч.

Печеные бананы в шоколаде

Требуется:

700 г бананов 250 мл сливок 100 г сахарной пудры 50 г порошка какао 50 г горького шоколада 3 желтка 3 ст. л. орехов 80 г сливочного масла щепотка ванилина



Способ приготовления

Сделайте в бананах продольный разрез и наполните его смесью из молотых орехов и сахарной пудры. Форму выстелите пергаментной бумагой, положите в нее бананы, сверху – кусочки масла и запекайте в духовке 20 мин. Яичные желтки взбейте с сахаром, добавьте к ним сливки, взбитые в густую пену, порошок какао, жидкий шоколад, ванилин и подогрейте. Готовые печеные бананы опустите в емкость с горячей шоколадной массой, затем выложите на блюдо и охладите.

Бананы с орехами

Требуется: 350 г бананов 200 г орехов 200 г изюма сок 1/2 лимона сок 1/2 апельсина 20 г кокосовой стружки



Способ приготовления

Спелые бананы порежьте тонкими длинными брусочками. Измельчите орехи и изюм, пропустив их через мясорубку (изюм предварительно замочите). Смешайте сок лимона и апельсина и влейте его в смесь из орехов и изюма. Полученную массу выложите на бананы. Поставьте в холодное месте на несколько часов, а перед подачей к столу посыпьте кокосовой стружкой.

Манный пудинг с бананами

Требуется:

1 л молока 200 г манной крупы 180 г сахара 2 яйца 300 г бананов 30 г сливочного масла лимонная кислота



Способ приготовления

Сварите манную кашу без сахара и масла. В воде растворите лимонную кислоту и отварите в ней в течение нескольких минут нарезанные кружочками бананы. Смешайте кашу, банановый отвар, сахар и яичные желтки, затем добавьте белки, взбитые в крепкую пену.

Все тщательно перемешайте и выложите в смазанную маслом форму. Поставьте ее на водяную баню и варите в течение 25 мин на медленном огне. Готовый пудинг остудите, подайте к столу с охлажденными взбитыми сливками.

Кофейный крем с бананами

Требуется:

30 г растворимого кофе 250 мл воды 170 г сахарной пудры 2 желтка 250 мл сливок 150 г бананов



Способ приготовления

Кофе залейте стаканом горячей воды. В отдельной эмалированной посуде разотрите желтки с сахарной пудрой, затем, продолжая помешивать, влейте горячие сливки и горячий кофе. Доведите до кипения на медленном огне. Крупный банан измельчите, порезав на тонкие кусочки.

В горячий кофейный крем положите банан и охладите. Можете подавать и в горячем виде.

Банановый крем

Требуется:

120—150 г бананов 250 мл воды 170 г сахарной пудры 2 желтка 250 мл сливок 30 г желатина



Способ приготовления

Банан измельчите в миксере, залейте водой и доведите на медленном огне до кипения. В отдельной посуде разотрите желтки с сахарной пудрой, после этого, не переставая перемешивать, осторожно влейте горячие сливки и горячий банановый отвар. Доведите смесь до кипения, но не кипятите. Предварительно замоченный желатин отожмите, нагрейте на водяной бане и добавьте в смесь. Остудите ее, разложите в формочки и поставьте в холодное место для застывания.

Бананы со сливками

Требуется:

250—300 г бананов 250 мл сливок 50 г шоколада 150 г грецких орехов или миндаля 125 мл рома 100 г мороженого



Способ приготовления

В формочки положите мороженое. Измельчите бананы в миксере. Пюре положите в мороженое, затем добавьте взбитые в крепкую пену сливки. Натрите на терке шоколад, измельчите орехи и посыпьте десерт. Облейте его ромом и подожгите.

Бананы в соусе из йогурта

Требуется:

250—300 г бананов 250 мл йогурта 2 дольки молочного шоколада 30 мл земляничного или виноградного сока 10 г коньяка 100 г миндаля или грецких орехов



Способ приготовления

Бананы нарежьте кусочками, уложите на блюдо. Йогурт смешайте с земляничным соком и коньяком, приготовленной смесью залейте бананы и выдержите в холодном месте примерно полтора часа. Затем натрите на мелкой терке шоколад, измельчите орехи и этой смесью посыпьте приготовленный десерт.

Банановое суфле

Требуется:

350 г бананов 60 г лимонов 50 г сахарной пудры 25 г желатина 30 мл сливок белок



Способ приготовления

Бананы измельчите в миксере. Выжмите сок из лимона, смешайте его с банановым пюре и сахарной пудрой, хорошо перемешайте. Предварительно замоченный и отжатый желатин нагрейте на водяной бане, добавьте его в приготовленную смесь, введите туда же белок и сливки. В миксере в течение 5—10 мин взбивайте смесь, а затем поставьте ее в холодное место для застывания. Готовое блюдо можете украсить всевозможными ягодами или мороженным.

Банановый десерт

Требуется:

300—400 г бананов 200 г бисквита 250 г сахара яйцо 125 мл молока 200 г масла 1 г ванилина 50 г тертого шоколада



Способ приготовления

Бананы нарежьте колечками. Бисквит разрежьте на прямоугольники толщиной не более 1 см. Стакан сахара разотрите с яйцом, добавьте молоко и поставьте на медленный огонь. Постоянно помешивая, доведите до кипения. Смесь остудите и, помешивая, постепенно вливайте во взбитое масло. Еще раз хорошенько перемешайте крем и добавьте в него ванилин. На несколько минут готовый крем поместите в холодное место. На кусочек бисквита положите несколько колечков банана, сверху шприцем выдавите крем, чтобы получилась розочка, другой цветок или фигура, и посыпьте все тертым шоколадом. Подобным образом подготовьте и другие изделия. Подавайте к столу в охлажденном виде.

Десерт прекрасно подойдет как к горячим, так и к охлажденным напиткам.

Банановая помадка

Требуется:

100 г сахара 80 мл воды 300–400 г бананов



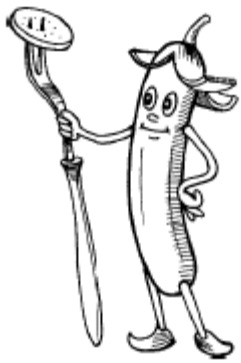
Способ приготовления

Сварите сироп. В готовый сироп перед концом варки добавьте натертые на терке бананы, охладите и взбейте.

Повидлянка банановая

Требуется:

3 стакана повидла 300 г бананов 200 г манной крупы 50 г мадеры 5 яиц 50 г сахара 50 г орехов 20 г сливочного масла



Способ приготовления

Желтки отделите от белков. Сырые желтки разотрите с половиной сахара, перемешайте с повидлом, мадерой, манной крупой, взбитыми белками и натертыми на мелкой терке бананами. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму, посыпьте оставшимся сахаром, перемолотыми грецкими орехами и запеките в жарочном шкафу.

Пудинг шоколадный с бананами

Требуется:

100 г черного шоколада 10 белков 5 желтков 250 г сахара 125 мл сливок 50 г масла 170 г муки 500 г бананов 25 г изюма 25 г грецких орехов 250 мл красного вина



Способ приготовления

Натрите шоколад на терке, смешайте с желтками и половиной сахара, затем добавьте сливки и проварите на слабом огне. Растопите масло и размешайте с мукой и белками, добившись эластичности теста. Тесто разделите на маленькие кусочки и выложите в шоколад, тщательно перемешивая. Затем уложите слой теста в форму, смазанную маслом, далее – слой бананов, нарезанных кружочками, снова – слой теста, снова – бананы и снова – тесто. Поставьте в духовку на средний огонь на 20 мин.

Пастила из бананов

Требуется:

3 кг бананов 700 г сахара 60 г растительного масла 100 г измельченных орехов



Способ приготовления

Порежьте бананы на части, сложите в кастрюлю и, накрыв крышкой, поставьте в нагретую духовку на 20–30 мин.

Готовую банановую массу протрите через сито. Пюре переложите в кастрюлю и, добавив сахар, поставьте на огонь, непрерывно помешивая, чтобы масса не прикипела к стенкам посуды. Варите пюре до тех пор, пока ее объем не уменьшится в 2 раза.

Приготовленную пастилу вылейте тонким слоем в формы, выложенные пергаментной бумагой, смазанной прокаленным растительным маслом, чтобы облегчить отделение пастилы от бумаги. Готовую пастилу выньте из духовки и порежьте на кубики, обваляйте каждый из них в измельченных орехах.

Банановые пастилки

Требуется:

300 г бананов 100 г сливочного масла 100 г сахарной пудры 35 г ванильного сахара 20 г какао-порошок 30 мл рома 25 г изюма 30 г орехов



Способ приготовления

Бананы разомните вилкой или протрите через сито. Сливочное масло, сахарную пудру, ванильный сахар, какао-порошок, ром, изюм и растертые бананы тщательно размешайте до густой однородной массы. Из готовой массы сформуйте фигурки в виде маленьких пастилок. Орехи измельчите и обваляйте в них пастилки. Готовые изделия храните в картонной коробке.

Цукаты из бананов

Требуется:

2 кг бананов 2 кг сахара 650 мл воды



Способ приготовления

Сварите сахарный сироп, остудите. Нарежьте очищенные бананы на кусочки толщиной 3–4 см и выложите их в дуршлаг. Опустите его в кастрюлю с кипящей водой и подержите 2 с, затем сразу же опустите в холодную воду. Выложите бананы в кастрюлю с сахарным сиропом.

Кастрюлю поставьте на слабый огонь и варите 10 мин, затем дайте постоять 5 ч в прохладном месте. Кусочки бананов выложите на смазанную пергаментную бумагу, осторожно положите ее на противень и поставьте в духовку на несколько минут, пока кусочки не подсохнут.

Пирожное «Корзиночка» с банановым кремом

Требуется:

750 г муки 200 г сливочного масла 150 г сахара 2 яйца 5 г ванилина 250 г сахара 125 мл молока яйцо 200 г сливочного масла



Способ приготовления

Муку просейте, добавьте сахар и ванилин, сделайте углубление, вбейте яйца и влейте жидкость. Сверху положите кусочки масла. Затем ножом изрубите продукты и быстро перемешайте руками до получения однородной массы. Готовое тесто вынесите на холод на час.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 4–5 мм, вырежите небольшие кружочки и выложите их в подготовленные маленькие формочки, предварительно смазанные жиром. Формочки положите на противень и выпекайте до золотистого цвета. Готовые корзиночки осторожно выбейте из формочек и заполните кремом.

Яйцо взбейте с сахаром, залейте горячим молоком, поставьте на огонь и, не переставая мешать, варите до густоты сливок. Затем охладите и по чайной ложке вливайте в размятое масло, непрерывно взбивая. Таким образом введите весь сироп и взбейте крем до пышности.

Яблочно-банановый пудинг с кокосовыми хлопьями

Требуется:

500 г белого хлеба или батона 1 кг яблок 2 кг бананов 50 г сливочного масла 250 мл молока 50 г маргарина 3 г ванильного сахара 10 г лимонной цедры 3 яйца 100 г сахара



Способ приготовления

Хлеб нарежьте тонкими ломтиками. Яблоки очистите от кожицы и нарежьте дольками. Бананы порежьте колечками. На сковороде растопите сливочное масло и обжарьте на нем кусочки яблок, слегка присыпав их сахаром. Формочку для пудинга смажьте маргарином. Молоко вскипятите. Ванильный сахар соедините с лимонной цедрой и маслом, а затем добавьте к молоку. Яйца взбейте с сахаром, влейте их в молоко и тщательно перемешайте. В получившуюся массу обмакните хлебные ломтики и уложите их ровным слоем на дно формочки.

Поверх хлебных кусочков выложите дольки яблок и бананов, накройте их оставшимися кусочками хлеба. Пудинг залейте оставшейся молочно-яичной смесью и поместите на водяную баню на 60 мин, плотно накрыв крышкой.

Сахар разогрейте на сковороде, чтобы он слегка подрумянился. Пудинг выньте из формы и посыпьте этим сахаром. В оставшемся сахаре обваляйте кусочки бананов и яблок и украсьте ими поверхность пудинга.

Бананы в фруктовом сиропе

Требуется:

400 г бананов 150 г клубники 150 г малины 400 г винограда сок лимона 20 г желатина 100 г сахара



Способ приготовления

Бананы нарежьте колечками. Клубнику и малину разомните в пюре. Виноград отделите от веточек. Приготовьте сироп. Для этого сварите компот из клубники, малины и винограда. Желатин залейте теплой водой. Лимонный сок смешайте с сахаром и нагрейте. Набухший желатин растворите в лимонном соке, а затем добавьте его в фруктовый сироп и размешайте. Готовый сироп процедите.

На дно высоких фужеров уложите кусочки бананов и залейте их фруктовым сиропом. Края фужеров украсьте кусочками фруктов и слегка присыпьте сахаром.

Банановo-клубничный шербет

Требуется:

300 г бананов 200 г клубники сок лимона 125 мл красного вина 100 г сахара яйцо 30 мл сливок 20 г шоколадной крошки



Способ приготовления

Бананы и клубнику разомните в пюре. Лимонный сок соедините с вином, сахаром и яичным белком, смешайте с ягодным пюре. Формочки для шербета слегка смажьте сливками и заполните их приготовленной фруктовой массой. Поместите шербет в холодильник и заморозьте. Когда он как следует заморозится, разложите его в соответствующие бокалы, залейте шампанским и украсьте, насадив на края бокалов кусочки бананов и клубники, а также посыпав шоколадной крошкой.

Самбук из яблок, бананов и апельсинов

Требуется:

500 г бананов 250 г яблок 250 г сахарной пудры 200 г апельсинов 6 белков 250 мл сливок 80 г сахара



Способ приготовления

Яблоки запеките в духовке и горячими протрите через сито. В получившееся пюре добавьте сахар и вскипятите. Апельсины разделите на дольки и протрите через сито. Спелые бананы разомните до пюре. Фруктовые массы смешайте.

Белки отделите от желтков и взбейте с сахарной пудрой в густую пену. Отдельно взбейте охлажденные сливки с сахаром. Белковую массу введите во фруктовое пюре и хорошенько взбейте, чтобы масса увеличилась в объеме в три раза. Самбук разложите в маленькие мисочки, украсьте кусочками фруктов и подайте к столу со взбитыми сливками и молоком.

Кофейно-банановое пюре

Требуется:

500 г бананов 250 мл молока 30 г сливочного масла 50 г кофейного порошка или порошка какао корица сахар



Способ приготовления

Бананы нарежьте крупными кубиками и залейте молоком таким образом, чтобы оно закрывало их полностью, доведите до кипения, непрерывно помешивая. Снимите с огня и тщательно взбейте содержимое миксером или венчиком. Добавьте в банановое пюре небольшое количество сливочного масла, сахар, корицу и разведенный с водой в соотношении 1: 4 кофе или какао-порошок, затем введите в пюре корицу и тщательно перемешайте.

Бананы с цукатами

Требуется:

400 г бананов 100 г дыни 100 г цукатов 80 мл сливок 50 мл лимонного сока 100 г сахара 50 г сливочного масла



Способ приготовления

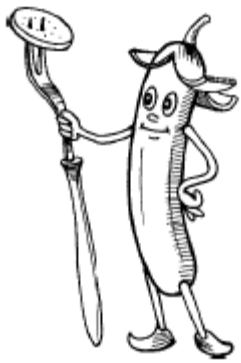
Бананы нарежьте небольшими ломтиками. Немного поджарьте их на сливочном масле так, чтобы кусочки не потеряли своей формы. Дыню нарежьте такими же кусочками, как и бананы.

Цукаты, если они очень крупные, немного измельчите. Посыпьте их сахаром и залейте лимонным соком. Сливки сильно взбейте в густую пену и введите в них приготовленные бананы, мякоть дыни и цукаты. Украсьте десерт целыми кусочками цукатов. Подавайте к столу охлажденным.

Бананы в оливковом масле

Требуется:

300 г бананов 100 г дыни 50 г оливок 125 мл оливкового масла 75 мл виноградного вина 50 г аниса 75 г сахара



Способ приготовления

Бананы нарежьте полукружиями, обжарьте на оливковом масле, добавив во время обжарки измельченный анис в небольшом мешочке, чтобы пряность не рассыпалась. Дыню нарежьте ломтиками, залейте кусочки виноградным вином и добавьте оливки на некоторое время. Поставьте кусочки дыни с оливками в прохладное место. Затем смешайте обжаренные бананы и мякоть дыни и полейте немного оливковым маслом. Перемешайте все ингредиенты и немного подсластите. Десерт подавайте к столу охлажденным.

Мармелад из бананов

Вариант 1

Требуется:

200 г сахара 1 кг бананов



Способ приготовления

Порежьте очищенные бананы на большие доли и, размяв в кашицу, поставьте на слабый огонь. Когда они разварятся, протрите их через сито. В полученную кашицу положите сахар и, хорошо перемешав, снова поставьте на слабый огонь. Варите до тех пор, пока ее объем не уменьшится вдвое. Мармеладную массу выложите на накрытый смазанной пергаментной бумагой противень и дайте ей остыть. Когда она подсохнет и на ее поверхности появится корочка, разрежьте ее фигурным ножом.

Вариант 2

Требуется:

500 г бананов 500 г сахара 15 г желатина 250 мл воды



Способ приготовления

Бананы нарежьте мелкими кусочками, перемешайте с сахаром и слегка разомните. Поставьте примерно на час в холодильник. Замочите желатин в воде на 20–30 мин, затем соедините с бананами и сахаром, поставьте на медленный огонь и, постоянно помешивая, чтобы мармелад не подгорел, доведите

до кипения. После этого варите мармелад еще минуту.

Повидло из бананов

Требуется:

3 кг бананов 1 кг сахара 250 мл воды 50 г апельсиновой цедры



Способ приготовления

Очищенные бананы залейте водой и поставьте на слабый огонь, непрерывно помешивая.

Когда содержимое уварится вдвое, добавьте сахар и апельсиновую цедру и доведите до кипения. Снимите с огня и в теплом виде разложите повидло в приготовленные банки. Закройте банки полиэтиленовыми крышками.

Желе банановое

Требуется:

500 г бананов 80 мл лимонного сока 100 г лимонов 750 г сахара 400 мл фруктового сиропа листья мяты



Способ приготовления

Очистите бананы, порежьте мелкими кусочками. Из лимонов извлеките мякоть, а цедру порежьте полосками. Смешайте бананы, цедру, лимонный сок, сахар и оставьте настаиваться 12 ч. Затем влейте фруктовый сироп и, непрерывно помешивая, доведите до кипения. Варите на медленном огне до образования желе. Определить степень готовности желе можно, капнув на охлажденное блюдо горячей смесью. Перед окончанием варки добавьте в желе мяту. Готовое желе разлейте в вазочки и подавайте к столу.

Желе банановое с апельсинами

Требуется:

450 г апельсинов 300 г бананов 100 г сахара 10 г желатина 1 г лимонной кислоты



Способ приготовления

Апельсины очистите (окрашенный слой кожицы срежьте тонким слоем). Цедру мелко нашинкуйте и добавьте в горячий сахарный сироп (1 часть воды на 1 часть сахара), добавьте желатин, лимонную кислоту и отжатый апельсиновый сок. При непрерывном помешивании сироп доведите до кипения и профильтруйте. Затем теплый сироп разлейте в формочки (по 2 ст. л. в каждую формочку) и дайте застыть. Промытые и очищенные от кожуры бананы нарежьте небольшими кусочками и уложите в формочки поверх застывшего слоя сиропа. Оставшимся сиропом заполните формочки так, чтобы смесь покрыла дольки банана, и хорошенько охладите.

Джем банановый

Требуется:
250 г бананов 500 г сахара 500 г ревеня



Способ приготовления

Бананы нарежьте тонкими кружками. Ревень нарежьте небольшими кусочками, перемешайте с сахаром и оставьте настаиваться в течение 2–3 ч, затем смешайте с бананами. Поставьте смесь на медленный огонь. Варите, постоянно помешивая, пока не закипит. После закипания варите еще 3–5 мин и снимите с огня. Готовый джем в горячем виде разлейте в подготовленные чистые сухие банки и плотно закройте крышками. Храните в сухом прохладном месте.

Конфитюр банановый

Требуется:

750 г бананов 750 г сахара 180 г желатина 100 мл бананового ликера 2 листа свежей мяты



Способ приготовления

Бананы нарежьте тонкими кружочками, смешайте с сахаром, мятой и распущенным в горячей воде желатином, слегка разомните все это, накройте крышкой и поставьте на холод на 12 ч.

Смесь поставьте на слабый огонь, непрерывно помешивая. Кипятите 5 мин. Затем добавьте банановый ликер. Готовый конфитюр разлейте в заранее подготовленные чистые сухие банки и сразу же закатайте крышками.

«Свежие» бананы

Требуется:
400 г бананов 250 мл воды 250 г сахара



Способ приготовления

Заварите сироп и кипятите на медленном огне в течение 7–10 мин. Свежие бананы очистите и затем каждый банан обмакните в горячий сироп. Сложите их на противень и подсушите в духовке.

Банановo-крыжовенный конфитюр

Требуется:

500 г бананов 250 г крыжовника 2 веточки мелиссы или мяты 750 г сахара 180 г желатина 100 мл ликера



Способ приготовления

Ягоды крыжовника разомните. Листочки мяты, сахар и желатин добавьте в ягоды. Все это накройте крышкой и поставьте на ночь на холод.

Бананы нарежьте тонкими кружочками. Затем смешайте их с крыжовником и оставьте еще на час в прохладном месте. Потом поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите 4 мин. Далее добавьте коньяк или ликер. Готовый конфитюр разлейте в чистые банки и тут же закатайте крышками. Переверните банки и дайте им постоять на крышках примерно 15 мин.

Десерт «Лакомка»

Требуется:

250—300 г бананов 200 г апельсинов 50 г белого хлеба 4 ст. л. зерен граната 250 г сметаны 170 г сахара 170 г ванильного сахара



Способ приготовления

Апельсины разрежьте пополам и нарежьте тонкими ломтиками. Бананы нарежьте кружочками. Дольки апельсинов и бананов нанижите на шпажки, чередуя их с ломтиками белого хлеба. Шпажки поместите в духовку и запеките до подсыхания хлеба.

Подавая десерт к столу, отдельно предложите соус, для которого взбейте сметану с ванильным сахаром, всыпьте зерна граната и тщательно перемешайте.

Банановый десерт с орехами

Требуется:

300 г бананов 200 г орехов яйцо 125 г сметаны 50 г сахара 75 г сливочного масла



Способ приготовления

Бананы разрежьте пополам, середину выньте чайной ложкой. Сметану взбейте до густой пышной массы, постепенно (небольшими порциями) добавьте сахар и толченые орехи (арахис, фундук, грецкий орех), яйцо. В каждый банан положите по 1–2 ст. л. ореховой начинки.

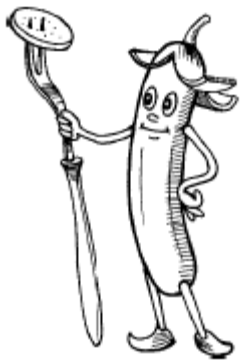
Банан, фаршированный ягодами

Требуется:

400 г бананов 30 г сливочного масла или маргарина 125 г сметаны 10 г муки

Для начинки:

250 г любых садовых ягод 75 г сахара ванилин



Способ приготовления

Крупные бананы продольно надрежьте примерно до середины и ложкой придавите мякоть к стенкам. В полученные углубления выложите промытые ягоды, смешанные с сахаром и ванилином. Сложите бананы в сотейник, добавьте сметану, масло и слегка потушите.

Бананы в вине

Требуется:

350—400 г бананов 200 г сахара сок 1/2 апельсина сок 1/2 лимона 125 мл красного столового вина 50 г муки 2 яйца 50 мл красного вина для поливки



Способ приготовления

Не слишком спелые бананы отварите в небольшом количестве воды, добавив сок половинок лимона и апельсина, измельченную лимонную цедру и 1/3 стакана сахара. Протрите через сито. Отдельно взбейте желтки с оставшимся сахаром, введите в банановое пюре и при непрерывном помешивании проварите в течение 5 мин. Белки взбейте в крепкую пену миксером, смешайте с банановым пюре, мукой и вином. Все хорошо перемешайте, затем выложите в смазанную маслом сковороду и поставьте в нежаркую духовку. Запекайте примерно 20 мин, затем охладите десерт и полейте его вином.

Творожная масса с бананом

Требуется:

250 г творога 170 г сахара 400 г бананов 250 мл сливок 10 г желатина ванилин



Способ приготовления

Творог пропустите через мясорубку, добавьте тертую мякоть очищенных бананов, сахар, ванилин и все основательно перемешайте. Желатин растворите в небольшом количестве воды, сливки взбейте до густоты, добавьте к творожной массе. Крем выложите в порционные маленькие тарелочки и дайте ему загустеть.

Трюфели банановые

Требуется:

600—800 г бананов 180 г сахара 30 г грецких орехов 30 г изюма 100 г шоколада



Способ приготовления

Бананы нарежьте кружочками. Сахар залейте водой и сварите густой сироп, за 5–7 мин до окончания варки добавьте бананы и проварите еще 5 мин. В готовую массу всыпьте изюм, очищенные и измельченные орехи, дайте постоять 1–2 ч. Из охлажденной массы сформуйте маленькие шарики-трюфели и обваляйте в сахаре. Шоколад протрите на мелкой терке и посыпьте им трюфели.

Готовые изделия положите на бумажные салфетки.

Варенье из бананов

Требуется:

1 кг бананов 1,5 кг сахара 650 мл воды лимонная кислота



Способ приготовления

Неспелые бананы положите на одну минуту в кипящую воду и быстро охладите в холодной воде. После этого порежьте достаточно мелкими кусками. Сварите из воды и сахара сироп.

Нарезанные бананы залейте сиропом и варите на медленном огне с выдержками по 20 мин в два приема. При варке добавьте в варенье лимонную кислоту, тщательно размешав ее (это нужно, чтобы варенье не засахарилось).

Варенье из бананов и яблок

Требуется:

5 кг бананов 3 кг яблок 6,5 кг сахара



Способ приготовления

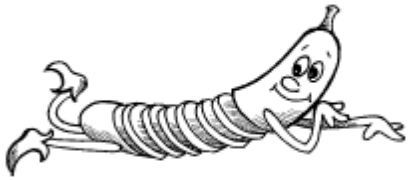
Бананы порежьте колечками. У яблок вырежите сердцевину и порежьте их мелкими дольками.

В алюминиевую посуду сложите часть бананов и яблок, пересыпьте их половиной сахара, затем положите второй слой фруктов и снова засыпьте сахаром. Дайте фруктам немного постоять, чтобы они дали сок. Затем поставьте на огонь и при помешивании доведите варенье до кипения. Дайте ему остыть, проварите еще раз в течение 10–15 мин. За несколько минут до готовности снимите пенку. Выберите подходящие банки, простерилизуйте 2–3 мин. Разложите готовое горячее варенье в банки. Закрывайте капроновыми крышками.

Варенье из бананов и лимонов

Требуется:

5 кг бананов 1 кг лимонов 6 кг сахара



Способ приготовления

Бананы порежьте кольцами. Лимоны пропустите через мясорубку. Сложите их вместе, засыпьте сахаром, дайте постоять до появления сока, поставьте на огонь и варите при постоянном помешивании 30–40 мин. За несколько минут до готовности снимите пенку.

Готовое варенье разложите в подготовленные банки, закатайте металлическими крышками. Переверните, накройте плотным материалом.

Остудите и поставьте в прохладное место.

Варенье из бананов и груш

Требуется:

5 кг бананов 7 кг груш 8 кг сахара 24 г лимонной кислоты



Способ приготовления

Бананы порежьте на мелкие кусочки, у груш удалите середину и порежьте мелкими дольками.

Груши пересыпьте частью сахара, сверху сложите бананы, засыпав их второй частью сахара. Дайте варенью постоять, чтобы выделился сок. Поставьте на огонь и проварите 10 мин при помешивании. Остудите и снова проварите 20 мин. За 10 мин до готовности добавьте лимонную кислоту и снимите пенку. В подготовленные банки разложите горячее варенье и закатайте железными крышками. Переверните, накройте плотным материалом и остудите.

Сложите банки в прохладное место на хранение.

Варенье из бананов и дыни

Требуется:

5 кг бананов 5 кг дыни 4 кг сахара



Способ приготовления

Бананы порежьте кольцами. Дыни порежьте на мелкие дольки.

Перемешайте фрукты и засыпьте их сахаром. Немного разомните, чтобы они дали сок, и сразу ставьте на огонь. Варите при постоянном помешивании 30 минут. За несколько минут до готовности снимите пенку. В подготовленные банки разлейте горячее варенье и закройте его капроновыми крышками, остудите и уберите в прохладное место.

Варенье из бананов и вишни

Требуется:

5 кг бананов 3–4 кг вишни 7 кг сахара



Способ приготовления

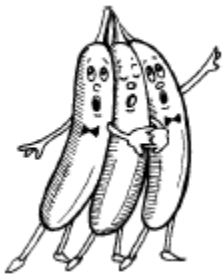
Бананы порежьте небольшими дольками. Вишни освободите от бобков (при желании можете оставить бобки).

Сложите бананы и вишню вместе, перемешайте, слегка разомните до появления небольшого количества сока, засыпьте сахаром. Ставьте на огонь и варите 30 мин. Немного остудите и снова проварите 10 мин при постоянном помешивании. За несколько минут до готовности снимите пенку. В подготовленные банки разлейте горячее варенье и закройте его капроновыми крышками. Уберите в прохладное место на хранение.

Варенье из бананов и малины

Требуется:

5 кг бананов 3 кг малины 5 кг сахара



Способ приготовления

Недозрелые бананы и малину слегка разомните до появления сока, засыпьте сахаром и дайте немного постоять. Поставьте варенье на огонь и варите при помешивании 30 мин. За несколько минут до готовности снимите пенку. Варенье разложите в подготовленные банки и закатайте металлическими крышками. Уберите в холодное место.

Варенье из бананов и сливы

Требуется:
5 кг бананов 2 кг сливы 4 кг сахара



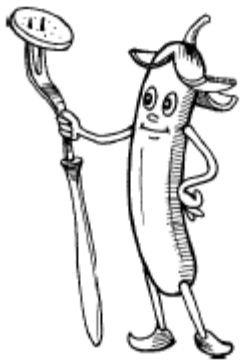
Способ приготовления

Слегка недоспелые бананы нарежьте кольцами. Сливу освободите от бобков, стараясь не разрывать ее полностью, а оставлять слегка вскрытой. Сложите их вместе, слегка разомните, засыпьте сахаром и дайте немного постоять. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Затем остудите и проварите еще два раза по 5–7 мин. При последней варке за несколько минут до готовности снимите пенку. Готовое варенье разложите в банки и закатайте металлическими крышками. Переверните, накройте теплым материалом, дайте остыть и уберите в прохладное место.

Варенье из бананов и смородины

Требуется:

5 кг бананов 3–4 кг смородины 7 кг сахара 15 г лимонной кислоты



Способ приготовления

Слегка недоспелые бананы нарежьте дольками. 1,5–2 кг красной и 1,5–2 кг черной смородины (можно взять по 1/3 красной, черной и желтой смородины) всыпьте к бананам, слегка разомните, добавьте воды (по 100 мл на каждый килограмм варенья), засыпьте сахаром. Ставьте на огонь и варите 40–50 мин. За несколько минут до готовности снимите пенку. Перед снятием с огня положите лимонную кислоту, хорошо перемешайте и разлейте варенье в банки. Герметично закройте и уберите в прохладное место.

Варенье из бананов и крыжовника

Требуется:

5 кг бананов 3 кг крыжовника 7 кг сахара 10 листиков мяты



Способ приготовления

Бананы нарежьте кольцами, к ним всыпьте крыжовник, засыпьте сахаром и добавьте немного воды. Ставьте на огонь и варите 40 мин при помешивании. Примерно за 10 мин до готовности положите мяту, перемешайте варенье, чтобы она распределилась равномерно. За несколько минут до готовности снимите пенку.

Разложите горячее варенье в банки, закройте капроновыми крышками. Уберите в прохладное место.

Варенье из бананов и персиков

Требуется:

5 кг бананов 2 кг персиков 4 кг сахара



Способ приготовления

Слегка недоспелые бананы нарежьте мелкими дольками. Персики вымойте, освободите от бобков. Сложите их вместе, слегка разомните до образования небольшого количества сока, засыпьте сахаром и дайте немного постоять. Доведите до кипения. Немного остудите и проварите его еще два раза. За несколько минут до готовности снимите пенку. Разложите горячее варенье в банки и закройте капроновыми крышками. Остудите и поставьте в холодное место.

Варенье из бананов и абрикосов

Требуется:

5 кг бананов 5 кг абрикосов 7 кг сахара 10 листиков мелисы



Способ приготовления

Слегка недоспелые бананы порежьте на дольки, абрикосы отделите от бобков, мелиссу измельчите. Сложите фрукты вместе, засыпьте их сахаром и дайте постоять до появления сока. Затем поставьте на огонь и доведите до кипения. Немного остудите и проварите 30 мин при постоянном помешивании. За 10 мин до готовности положите мелиссу и перемешайте до равномерного ее распределения. За несколько минут до готовности снимите пенку. Горячее варенье разложите в банки и закройте капроновыми крышками. Поставьте в прохладное место.

Варенье из бананов и киви

Требуется:

5 кг бананов 4 кг киви 6 кг сахара



Способ приготовления

Бананы нарежьте дольками. Киви без кожицы измельчите. Смешайте бананы и киви, засыпьте сахаром и дайте постоять до появления небольшого количества сока, затем поставьте на огонь и варите 30 мин при постоянном помешивании. За несколько минут до готовности снимите пенку. Горячее варенье разложите в банки и закройте капроновыми крышками. Остудите и поставьте в прохладное место.

Варенье из бананов и рябины

Требуется:

5 кг бананов 5 кг рябины 8 кг сахара 18 г лимонной кислоты



Способ приготовления

Спелые бананы нарежьте кольцами. Рябину слегка разомните. Сложите их вместе, залейте небольшим количеством воды, засыпьте сахаром и ставьте на огонь. Доведите до кипения, дайте остыть и снова проварите 40 мин. За несколько минут до готовности снимите пенку. Перед снятием с огня положите лимонную кислоту, хорошо перемешайте, чтобы она равномерно распределилась. Разложите варенье в банки. Остудите и поставьте в прохладное место.

Варенье из бананов и земляники

Требуется:

5 кг бананов 4 кг земляники 6 кг сахара 5–7 листиков мяты или мелиссы 100 г лимонов



Способ приготовления

Слегка недоспелые бананы порежьте кольцами. Землянику переберите, промойте. Лимон пропустите через мясорубку и сразу засыпьте небольшим количеством сахара. Зелень измельчите.

В подготовленную посуду сложите бананы и ягоды, засыпьте сахаром, поставьте на огонь и варите 5 мин. Затем дайте остыть, добавьте лимон, зелень и снова проварите 10–15 мин. За несколько минут до готовности снимите пенку. Готовое варенье разложите в подготовленные банки и закатайте металлическими крышками. Остудите и поставьте в прохладное место.

Варенье из бананов и ревеня

Требуется:

5 кг бананов 4 кг ревеня 8 кг сахара 200 г лимонов 8—10 листиков черной смородины



Способ приготовления

Слегка недоспелые бананы нарежьте дольками. Ревень измельчите. Лимоны пропустите через мясорубку и засыпьте небольшим количеством сахара. Зелень порубите. Смешайте бананы и ревень, засыпьте сахаром, залейте небольшим количеством воды и поставьте на огонь. Варите 10 мин, дайте остыть, положите лимоны с сахаром и зелень и снова проварите 10–15 мин при постоянном помешивании. За несколько минут до готовности снимите пенку. Разложите горячее варенье в подготовленные банки. Закройте капроновыми крышками. Подождите, когда остынет, и поставьте в прохладное место.

Варенье из бананов и арбузных корочек

Требуется:

5 кг бананов 7 кг арбузных корок 8 кг сахара 12 г лимонной кислоты



Способ приготовления

Бананы нарежьте кольцами, арбуз нарежьте на дольки, удалите кожуру и середину так, чтобы осталось по 1 см красной мякоти. Затем порежьте на более мелкие дольки.

Сложите все вместе, слегка разомните до появления небольшого количества сока. Засыпьте сахаром и ставьте на огонь. Проварите 20–25 мин. За несколько минут до готовности добавьте лимонную кислоту и снимите пенку. В подготовленные банки разложите горячее варенье, закатайте металлическими крышками. Дайте варенью остыть и поставьте на хранение в прохладное место.

Варенье из бананов и ягодного ассорти

Требуется:

5 кг бананов 1 кг земляники 1 кг крыжовника 1 кг смородины 1 кг малины 1 кг черноплодной рябины 1 кг клюквы 1 кг брусники 10 кг сахара 15 г лимонной кислоты



Способ приготовления

Бананы нарежьте дольками. В подготовленную посуду сложите бананы и ягоды, залейте небольшим количеством воды, засыпьте сахаром и подождите, пока ягоды не дадут сок. Поставьте на огонь и варите при постоянном помешивании в течение часа. За несколько минут до готовности снимите пенку. Перед тем как выключить огонь, положите лимонную кислоту, хорошо перемешайте, чтобы она распределилась равномерно. Разложите горячее варенье в подготовленные банки, закройте капроновыми крышками. Дайте остыть и поставьте в прохладное место.

Напитки

Алкогольные

Крем-ликер банановый

Требуется:

400 г бананов 500 г сахара 250 мл ликера 500 мл воды 5 г соды 10 г уксуса



Способ приготовления

Несколько бананов протрите через мелкую пластмассовую терку (чтобы бананы не окислились). Разотрите их до состояния кашицы, всыпьте в нее стакан сахара и все размешайте. После этого смешайте ягодный ликер с половиной сахара и размешивайте до полного его растворения. В банановую кашицу добавьте соду, погашенную уксусом, перемешайте, чтобы уксус не оставался в одной части кашицы, и смешайте ее с ликером. Когда главная смесь будет готова, залейте ее некипяченой водой, все взболтайте так, чтобы банановая мякоть равномерно распределилась по всей таре, в которой вы будете настаивать крем-ликер. Эту смесь настаивайте 1–2 месяца, при этом периодически ее взбалтывайте, чтобы мякоть была равномерно распределена и придавала всей массе банановый вкус.

Коктейль «Тропик»

Требуется:

150 г бананов 100 г авокадо 500 мл сливочного йогурта 70 г изюма 125 мл молока 50 г сахара



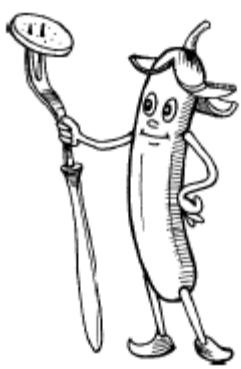
Способ приготовления

Авокадо ступкой растолките до состояния кашицы и смешайте с сахаром. Банан порежьте на мелкие кусочки и взбейте его с молоком в миксере до воздушной пены. Авокадо с сахаром выложите в густой йогурт, добавьте измельченный разбухший изюм, влейте эту массу в бананы с молоком и снова все взбейте. Если коктейль получается очень густой, добавьте еще немного молока. Готовый коктейль поставьте в холодное место на 30 мин, пока он не остынет. Подавайте холодный коктейль к банановому десерту.

Вино банановое

Требуется:

250 г бананов 500 мл воды 500 г сахара 80 мл банановой эссенции 5 г дрожжей



Способ приготовления

Крупный банан промойте, сделайте продольные разрезы в кожуре вдоль всего банана и в таком виде положите на дно тары. Разведите сахар в стакане воды, вылейте его в тару с бананом и

залейте водой. Разведите дрожжи с сахаром и водой, когда они начнут бродить, сразу же введите их в основную массу, смешав с банановой эссенцией. Плотно закройте тару и все тщательно взболтайте, чтобы забродившие дрожжи растворились, при этом банан не должен выпасть из надрезанной кожуры. Настаивайте вино несколько недель, если оно не будет крепчать, можете добавить еще несколько ложек банановой эссенции.

Настойка банановая

Требуется:

200 г бананов 50 г сахара 500 мл спирта 400 мл воды



Способ приготовления

Один большой банан очистите. Мякоть банана вам не пригодится, можете использовать ее для других целей. Для приготовления настойки вам понадобится кожура. Ножом соскоблите белую мякоть, оставшуюся на кожуре, разотрите ее в кашицу, смешайте с сахаром и поместите в марлевый мешочек (он должен быть стерильным). Кожуру банана мелко нарежьте и подсушите в духовке 2–3 ч. После этого всыпьте ее в спирт, разведенный водой до 50–4 °С. Марлевый мешочек с банановой мякотью также поместите в спирт и оставьте на 2–3 дня. Далее мешочек удалите, а спирт настаивайте с кожурой еще 1–2 недели, после чего кожуру удалите, процедите настойку и разлейте в тару.

Коктейль «Green»

Требуется:

50 мл вермута 40 г ямайского рома 125 мл сока киви с мякотью 50–60 г бананов кружок лимона 3 кубика льда цедра лимона



Способ приготовления

Вермут, ром и сок киви смешайте в шейкере с колотым льдом. Банановую мякоть разомните и добавьте в коктейль. Тщательно перемешайте и разлейте по бокалам. Из кожуры лимона на поверхность коктейля выдавите эфирное масло, отчего должна образоваться радужная оболочка.

Украсьте коктейль кружочком лимона и подайте с тонкой длинной соломинкой.

Глинтвейн банановый

Требуется:

750 мл красного вина 750 мл воды 200 г сахара 2 желтка 100 г бананового пюре



Способ приготовления

Вино разведите кипяченой водой и добавьте сахар. Поставьте на огонь, доведите до кипения, но не кипятите.

Желтки и сахар взбейте в густую крепкую пену. Бананы разомните вилкой до получения однородной массы, добавьте в смесь и хорошо размешайте. Разложите массу в фужеры (по 2 ч. л. в каждый). Осторожно, чтобы не смешать, налейте сверху горячий напиток. Этот напиток пьют горячим. К глинтвейну подавайте орешки и несладкое печенье.

Банановый ликер

Требуется:

250—300 г бананов 250 мл спирта 250 мл воды 250 г сахара 3 г ванильного сахара



Способ приготовления

Сварите сироп из сахара, ванильного сахара и половины стакана воды. Мякоть очищенных бананов разомните деревянной скалкой до пюре и залейте горячим сиропом. Все остудите и смешайте со спиртом. Через несколько часов процедите и залейте в бутылку с завинчивающейся пробкой. Ликер должен постоять еще какое-то время, это благотворно отразится на его вкусе.

Коктейль «Банановый рай»

Требуется:

500 мл виски 120 г лимонов 300 г бананов 250 г сахара 2 кубика льда 100 г сливочного мороженого



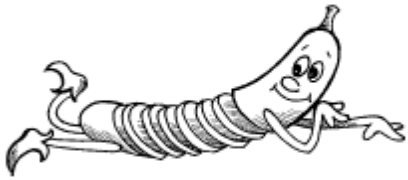
Способ приготовления

Спелые бананы измельчите в миксере. Выжмите сок из лимонов, смешайте все указанные компоненты коктейля в глубокой посуде и оставьте в холодном месте на несколько часов. После этого смешайте все миксером, пока не растворится сахар, разлейте в бокалы, добавьте кубики льда, сверху положите мороженое и сразу подавайте к столу.

Банановый пунш

Требуется:

6 кусочков рафинада 50 мл черного чая 500 мл воды 2 яичных желтка 150 г бананов 50 г сахарного песка 125 мл рома 40 г апельсина 40 г лимона



Способ приготовления

Заварите чай, дайте ему настояться, после чего процедите. Кусочки сахара натрите апельсиновой и лимонной кожурой и залейте горячим, свежезаваренным, очень крепким чаем. Отдельно разотрите желтки с сахарным песком, осторожно влейте в них чай и, продолжая взбивать, подогрейте смесь на медленном огне, не доводя до кипения. Сняв с огня, добавьте ром, выжатый апельсиновый и лимонный соки. Пунш разлейте в стаканы. Подавайте напиток в горячем виде.

Коньячный коктейль с бананами

Требуется:

250 мл молока яичный желток 75 г сахара 150 г пломбира 30 г кофе 125 мл коньяка 125 мл воды



Способ приготовления

Кофе заварите крутым кипятком, накройте крышкой и дайте настояться. Желток разотрите с сахаром, постоянно помешивая, влейте горячее молоко, затем коньяк. Охладите смесь и соедините ее с кофе. Очистите спелый банан и измельчите его в миксере, затем полученное пюре положите в общую массу. Коктейль разлейте в стаканы, сверху положите мороженое.

Крюшон банановый

Требуется:

500 г бананов 500 мл молока 75 г сахара 10 мл лимонного сока



Способ приготовления

Бананы нарежьте мелкими кубиками. Сахар измельчите до сахарной пудры и посыпьте ею нарезанные бананы. Сбрызните лимонным соком и оставьте в прохладном месте на час. Когда они впитают лимонный сок и сахар, всыпьте их в глубокую посуду и залейте кипяченым охлажденным молоком. Размешайте напиток, стараясь не раздавить кусочки бананов. Сразу после перемешивания подавайте готовый крюшон к столу.

Коктейль с джином, виски и бананами

Требуется:

80 мл джина 80 мл виски 5 мл настоя шафрана 50 мл банановогосиропа 30–60 мл лимонного сока 125 мл воды со льдом 1–2 кубика льда 150 г бананов



Способ приготовления

Взбейте в миксере со льдом настой шафрана, банановый сироп, виски, джин. Затем процедите и добавьте лимонный сок и воду со льдом. Разлейте коктейль в широкие низкие граненые бокалы и украсьте их края сахарным «инеем» и кружками банана.

Коктейль с ромом и банановым кремом

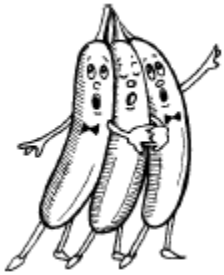
Требуется:

45 мл рома 45 мл вермута 45 мл апельсинового сока 45 мл

коньяка

Для крема:

250 мл сливок 150 г бананов 30 г сахарной пудры ванильный сахар корица сок лимона



Способ приготовления

Смешайте в равных частях ром, вермут, апельсиновый сок, коньяк. Охлажденные сливки поставьте на лед, взбейте до пышной пены, прибавьте к ним мякоть банана. Не прекращая взбивать, добавляйте понемногу ванильный сахар, корицу, сок лимона и сахарную пудру.

Готовым кремом украсьте коктейль.

Безалкогольные

Банановый сок

Требуется:

800 г бананов 100 г лимонов 50 г сахара 50 г мускатных орехов



Способ приготовления

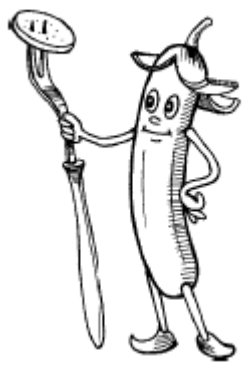
Бананы нарежьте небольшими кусочками. Протрите мякоть через сито и еще несколько раз пропустите через него.

Из половинки лимона выжмите сок и смешайте его с банановым. Подсластите сок и добавьте в него измельченные мускатные орехи. Подавая к столу, украсьте края бокалов кусочками лимона или банана.

Банановый флип

Требуется:

250—300 г бананов яйцо 50 г сахара 1,5 л молока



Способ приготовления

Молоко налейте в термостойкую посуду, поставьте на огонь и вскипятите. Остудите. Бананы натрите на мелкой терке. Далее взбейте в миксере натертые бананы, сахар, яйцо и молоко. Разлейте в стаканы, на края которых можно надеть по колечку банана. Подавайте к столу сразу же после приготовления. Этот напиток прекрасно подойдет к любому сладкому блюду.

Молочный кофе с бананами «Нежность»

Требуется:

8—10 ч. л. натурального кофе 500 мл молока 2 яичных желтка 60 г сгущенного молока 100–125 мл сливок 350–400 г бананов сахар



Способ приготовления

Натуральный хорошо перемолотый кофе залейте кипящим молоком и прокипятите 10 мин на слабом огне.

Затем 15 мин настаивайте, после этого процедите через мелкое сито и охладите.

Бананы разотрите в кашицу. Яичные желтки взбейте со сгущенным молоком, сахаром, сливками и банановой кашицей.

Добавьте смесь в кофе, перемешайте и взбейте миксером. Разлейте в фужеры и поставьте на 40–45 мин в холодильник.

Кофе «Банановый рай»

Требуется:

250 мл воды 120–150 г натурального кофе 40–60 г сахара 50 мл банановогo сока с мякотью 200 г бананов 100 мл сливок несколько ягод клубники



Способ приготовления

Сварите крепкий горький кофе в турке привычным для вас способом, процедите, добавьте и растворите сахар, влейте банановый сок с мякотью, поставьте в холодильник.

Бананы нарежьте тонкими кружочками. Ягоды клубники порежьте на четвертинки. Взбейте сливки миксером в крепкую воздушную пену и смешайте с бананами и клубникой. Готовый охлажденный кофе разлейте в высокие фужеры и украсьте сверху взбитыми сливками с фруктами.

Банановый кофе с ромом

Требуется:

250 мл молока 60 г натурального кофе 40–50 г сахара 350–400 г бананов 100 мл сливок 75 мл кубинского рома



Способ приготовления

В турке вскипятите молоко и засыпьте в него натуральный кофе. Как только кофе начнет подниматься, снимите его на минуту с огня, затем снова поставьте на медленный огонь. Когда пена начнет подниматься вновь, снимите кофе с огня. Дайте ему отстояться, снимите пену, процедите, растворите сахар, добавьте половину кубинского рома.

Бананы разомните в кашицу. Смешайте банановую мякоть со сливками, добавьте оставшуюся часть рома и тщательно взбейте миксером. Охлажденный кофе разлейте в два высоких фужера и сверху положите сливки с бананами.

Сок из бананов и черноплодной рябины

Требуется:

1 кг банан 500 г черноплодной рябины 500 г яблок 500 г груш 3 листка черной смородины 75 мл сахара 500 мл воды



Способ приготовления

Из бананов и черноплодной рябины отожмите с помощью соковыжималки сок. Яблоки, груши отделите от сердцевины, порежьте кусочками и варите в кипящей воде на небольшом огне 15–20 мин. Затем добавьте сок бананов, черноплодной рябины, листья черной смородины и кипятите 5 мин. Когда сок будет готов, добавьте сахар. Перед подачей предварительно охладите.

Кофе с бананами и взбитыми сливками

Требуется:

50 г натурального кофе 120 мл воды 125 мл молока 150 г бананов 100–125 мл сливок 20 г сахара



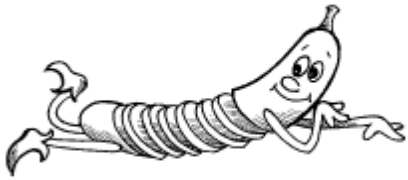
Способ приготовления

Сварите в кофеварке кофе, добавьте нежирное кипяченое молоко и сахар, хорошо перемешайте. Банан нарежьте мелкими одинаковыми кусочками. Сливки взбейте миксером до однородной воздушной массы. Смешайте со сливками кусочки банана. Налейте в бокал кофе и украсьте взбитыми сливками с бананами. Непосредственно перед употреблением кофе можно остудить в холодильнике.

Коктейль с бананами, ягодами и взбитыми сливками

Требуется:

500 мл ягодного сока с ягодами 10 г лимонного сока 50 г сахара ванилин 150–180 г бананов 125 мл сливок



Способ приготовления

Смешайте ягодный сок (вишневый, абрикосовый, малиновый) с лимонным и разлейте его в бокалы для коктейля. Края бокала предварительно украсьте сахарным «инеем». Взбейте миксером сливки и украсьте ими коктейль. Крупный банан нарежьте кружочками и украсьте ими края бокалов.

Кофейный коктейль с бананами и сливочным кремом

Требуется:

125 мл кофе 10 г сахара 10 мл рома 100 г сливочного мороженого 250–300 г бананов 20 мл лимонного сока

Для сливочного крема:

100 г сливочного масла 125 мл молока 100 г сахара яйцо



Способ приготовления

Все ингредиенты смешайте и взбейте венчиком или в миксере, налейте в стакан, сбрызните лимонным соком и сверху выложите сливочный крем. Для него смешайте яйцо с сахаром, влейте молоко и тщательно размешайте. Сливочное масло взбейте в пышную массу и, продолжая взбивать, постепенно введите яично-молочную смесь. Край бокала украсьте кружками бананов.

Какао-коктейль с бананами

Требуется:

150 г бананов 10 г сахара или меда желток 125 мл банановогo сиропа или сока 10 г орехов 40 г какао-порошка 750 мл молока



Способ приготовления

Молоко подогрейте и введите в него порошок какао, сахар или мед и доведите до кипения. В миксере взбейте яичный желток, банановый сироп или сок. Полученную массу смешайте с какао, размешайте.

Коктейль разлейте в бокалы, на дно которых насыпьте молотых орехов. Края бокалов украсьте кружками бананов.

Банановый сироп

Требуется:

500 г бананов 300 г малины 200 г клубники 100 г сахара 650 мл воды



Способ приготовления

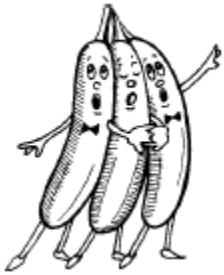
Разомните мякоть бананов и, добавив сахар, налейте воды, но так, чтобы она только прикрывала поверхность бананов. Полученную массу поставьте на слабый огонь. Как только сироп закипит, убавьте огонь и варите до тех пор, пока сахар не растворится.

Сироп поставьте в прохладное место, чтобы он остыл. Из нужного количества малины выжмите через марлю сок и добавьте в остывший банановый сироп, положите порезанную на тонкие дольки клубнику.

Банановое молоко

Требуется:

900 г бананов 1 л молока 250 г сахарной пудры 20 мл лимонного сока 10 ягод клубники 2 веточки петрушки



Способ приготовления

Бананы очистите от кожицы и разделите на две части. Первую часть мелко измельчите и приготовьте из нее пюре. Вторую часть бананов нарежьте на тонкие колечки. Кислое молоко соедините с сахарной пудрой и взбейте при помощи миксера. Добавьте к нему банановое пюре и еще раз взбейте. На дно высокого стакана уложите несколько долек банана и залейте банановым молоком, поверх него уложите еще несколько долек банана и сбрызните лимонным соком. На края бокала поместите несколько ягод клубники и листик петрушки.

Банановый снежок

Требуется:

1 л молока 100–150 г сахара 500 г бананов 5 яиц корица



Способ приготовления

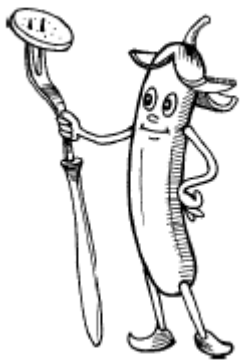
Молоко смешайте с сахаром и прокипятите на слабом огне. Бананы разотрите до однородной массы. Белки отделите от желтков и взбейте в густую крепкую пену. Смешайте бананы с белковой массой. Когда молоко закипит, возьмите столовой

ложкой взбитые белки с бананами и опустите их в кипящее молоко. Белки сразу сварятся, приобретя форму снежных хлопьев. Сваренные снежки положите по одному в каждый бокал и залейте горячим молоком, в котором варились белки, посыпьте толченой корицей. Подавайте к столу, предварительно остудив.

Грог банановый

Требуется:

250 мл минеральной воды «Нарзан» 125 мл рома 150 г бананов 50 мл фруктового сиропа 3 кубика льда



Способ приготовления

Положите лед в тонкостенные высокие узкие бокалы. Крупный банан порежьте тонкими длинными палочками и расположите их среди кубиков льда. Сначала налейте в бокалы хорошо охлажденную минеральную воду, затем – ром и в последнюю очередь – сироп. Грог сразу же подавайте к столу.

Кисель банановый

Требуется:

400 г бананов 170 г сахара 50 г крахмала 1 л воды



Способ приготовления

3—4 банана разделите на две части каждый. Одну мелко истолките до кашицы, а вторую часть нарежьте кружками или

большими квадратиками. В банановую кашицу всыпьте 2 ст. л. сахара, все перемешайте и оставьте на 15–20 мин.

Влейте небольшое количество воды в кастрюльку и доведите до кипения. Как только вода закипит, всыпьте в нее крахмал, тщательно перемешайте и снова доведите до кипения, но не давайте кипеть. Всыпьте сахар и выложите банановую кашицу, как только вода станет закипать, положите нарезанные бананы и варите 5–8 мин, непрерывно помешивая. К столу кисель подавайте в холодном виде.

Морс банановый

Требуется:

500 г бананов 1 л газированной воды 4 г желатина яйцо лимонная кислота



Способ приготовления

Нарежьте один банан мелкими кружочками и положите его в холодное место на 20–30 мин. Остальные протрите на крупной терке. Залейте полученную массу газированной водой без сиропа и перемешайте.

Белок взбейте до воздушной пены, смешайте ее с нарезанным бананом, добавьте щепотку лимонной кислоты. Полученную массу введите в газированную воду с бананами. Все снова перемешайте, введите желатин и поставьте в холодное место на несколько часов до загустения. Подавайте к столу в холодном виде, украсив несколькими ломтиками лимона.

Банановый гоголь-моголь

Требуется:

250—300 г бананов 5–6 яиц 250 г сахара



Способ приготовления

Бананы натрите на мелкой терке. Яичные белки взбейте миксером вместе с сахаром до пышной пены, добавьте ранее подготовленные бананы и еще раз хорошенько взбейте. Подавайте к столу в охлажденном виде.

Кисель молочно-банановый

Требуется:

200—300 г бананов 1,5 л молока 50 г крахмала 75 г сахара ванилин



Способ приготовления

Бананы натрите на мелкой терке. Молоко доведите до кипения и добавьте ранее подготовленные бананы и сахар, хорошенько размешайте и влейте предварительно разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал. Когда кисель закипит, всыпьте немного ванилина и поварите на слабом огне 5 мин. К столу подавайте кисель в охлажденном виде.

Бразильский пунш

Требуется:

50 мл черного чая 500 мл воды 250 мл белого сухого вина 120 г бананов 250 мл красного сухого вина 75 мл вишневого сока 75 мл ананасового сока 75 мл рома 40 г лимона 170 г сахара



Способ приготовления

Заварите крепкий чай, дайте ему настояться и процедите. Затем горячий чай смешайте с белым и красным вином, добавьте измельченный банан, лимон, сахар и ром, поставьте смесь на медленный огонь, но не доводите до кипения. Как только напиток станет горячим, снимите посуду с огня, процедите, влейте сок. Разлейте в бокалы и в горячем виде подавайте к столу.

Овсяный кисель с бананами

Требуется:

500 г овсяной крупы 25 г черного хлеба 15 г сливочного масла 120 г бананов 250 мл сливок



Способ приготовления

Овсяную крупу залейте горячей водой, добавьте ломтик черного хлеба, поставьте в теплое место на ночь для закисания. На следующий день процедите в кастрюлю через сито, поставьте на огонь и варите, помешивая, примерно 20 мин. Бананы нарежьте кусочками и за несколько минут до готовности киселя добавьте в общую массу. Положите масло и тщательно перемешайте.

Готовый кисель вылейте в форму, остудите. Подавая к столу, отдельно поставьте емкость со взбитыми сливками.

Кисель банановый с яблоками

Требуется:

150 г бананов 150 г яблок 30 г крахмала 75 г сахара 1 г лимонной кислоты



Способ приготовления

Свежие яблоки нарежьте тонкими ломтиками, залейте горячей водой, добавьте лимонную кислоту и варите от 15 до 25 мин (в зависимости от спелости и сорта яблок). Бананы нарежьте на небольшие кусочки и за 10 мин до готовности добавьте их к яблокам. Когда фрукты разварятся, отвар процедите, а яблоки с бананами протрите через мелкое сито и соедините с отваром. Из сахара и небольшого количества воды (1/2 стакана) приготовьте сироп, залейте им крахмал, тщательно размешайте и процедите. После этого сироп добавьте к фруктам и охладите.

Сироп банановый

Требуется:

300 г бананов 125 мл воды 500 г сахара 5 г лимонной кислоты



Способ приготовления

Сварите сироп. 3–4 банана растолките до кашицы. Выложите мякоть в сахарную воду, добавьте лимонную кислоту, снова поставьте на огонь и, доведя до кипения, кипятите еще 3–5 мин. Сироп может получиться очень густым, поэтому при кипячении вы можете добавить в него стакан кипяченой воды, тогда время

кипячения немного увеличьте. Сироп подавайте вместе с газированной водой в охлажденном виде.

Кисель банановый с какао

Требуется:

450—500 г бананов 75—100 г сахарной пудры 25 г крахмала 500–750 мл молока 250 г малины



Способ приготовления

Бананы протрите через сито, чтобы образовалась пюреобразная масса. Всыпьте в это пюре сахарную пудру и тщательно перемешайте. Крахмал растворите в теплом молоке. Из малины отожмите сок, соедините его с сахаром и вскипятите. Отдельно вскипятите молоко с ванильным сахаром и какао. Когда смесь закипит, введите в нее набухший крахмал, малиновый сок и банановое желе.

Кисель поставьте на огонь и вскипятите, снимая пену. Затем разлейте в бокалы и к столу подавайте, предварительно охладив и украсив кусочками фруктов.

Кисель с бананово-вишневым сиропом

Требуется:

1 л молока 100 г сахара 50 г крахмала 350–400 г бананов 250 г вишни



Способ приготовления

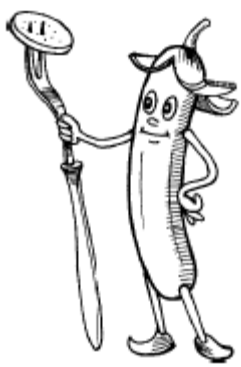
Молоко вскипятите, постепенно добавляя в него сахар и помешивая, чтобы оно не пригорало. В холодном молоке разведите крахмал и добавьте его в кипящее молоко. Затем процедите его через сито и варите на слабом огоне, постоянно помешивая.

Бананы нарежьте, из вишни удалите косточки и вскипятите фрукты в сахарном сиропе. Затем сироп слейте, а ягоду протрите сквозь сито и охладите. Смешайте вместе молочный кисель и фруктовое пюре и прокипятите его, снимая пену. Готовый кисель разлейте в бокалы и подайте к столу охлажденным, украсив кусочками ягод.

Напиток «Золушка»

Требуется:

500—600 г апельсинов 200 г сахара 500–600 г бананов 500 мл молока 10 г мускатного ореха 10 г сахарной пудры



Способ приготовления

Из апельсинов выжмите сок (можно использовать готовый апельсиновый сок). Из сахара и воды сварите сахарный сироп. Бананы припустите в кипящем сиропе. Затем протрите их через сито и смешайте с апельсиновым соком и охлажденным молоком. Все тщательно перемешайте и разлейте в бокалы. Края бокалов слегка смочите напитком и присыпьте сахарной пудрой, чтобы создалось ощущение, что на них небольшой иней. Готовый напиток перед подачей посыпьте мускатным орехом.



Заключение

Прочитав эту книгу, вы познакомились с различными вариантами блюд из бананов. Перед вами открываются широчайшие кулинарные возможности. Перспективы настолько велики, что вы можете порадовать этими экзотическими блюдами своих друзей и знакомых, блеснуть на праздничном ужине, приготовив потрясающе вкусное блюдо из бананов. Кроме того, теперь вы знаете множество маленьких хитростей и секретов, недоступных даже ведущим шеф-поварам! Эта книга является полезным приобретением для вашей кулинарной библиотечки еще потому, что она еще и экзотичная. Вы теперь являетесь правомерной обладательницей и хранительницей редчайших рецептов.

Вы уже знаете, что из бананов можно создать поистине изысканнейшие кушанья. Да, да, именно из этих фруктов далекой Африки, которые сейчас находятся на одном уровне по популярности с картофелем и клубникой. И все-таки бананы отличаются от любого другого плода нетрадиционным вкусом, который придает обычным продуктам особые качества.

Теперь ваша коллекция заметно пополнилась, к тому же огромное количество новых рецептов наверняка не остались незадействованными. Вы можете экспериментировать, на основе уже приведенных рецептов создавать новые, разнообразив их различными наполнителями, пряностями и тем самым придав блюдам новый вкус.

Нет предела фантазии хозяйки, на кухне она – художник и композитор, создающий самые невообразимые формы, запахи и вкусы. Из самых обычных продуктов она может сотворить потрясающий шедевр, достойный коллекции самых известных поваров мира.

С каждой страницей этой книги вы будете овладевать одним из самых древнейших и до сих пор полностью не изученных искусств – искусством кулинарии.

Теперь вы много знаете об этих экзотических фруктах, и вам может позавидовать кто угодно. Бананы – всего лишь способ для достижения цели. А целью в данном случае является создание потрясающе вкусного кушанья. «Глаза боятся, а руки делают!» – так гласит известная русская пословица. Не бойтесь экспериментировать и создавать причудливые по форме и оригинальные по вкусу блюда. Побудьте немножко волшебницей, и пусть вашими магическими формулами будут рецепты по приготовлению блюд из такого интересного фрукта, как банан.

